

Counseling Skills

# المهارات الإرشادية

الأستاذ  
أحمد عبد الحليم أبو أسعد  
مفكرة العلوم التربوية - جامعة مؤتة





دار

المصرية

للنشر والتوزيع والطباعة





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**المهارات الإرشادية**

Counseling Skills

رقسم التصنيف : 571.4

المؤلف، ومن هو في حكمه : أحمد عبد الحفيظ أبو أسعد

مستشار الكتاب : الهزارات الإرشادية

رقسم الإيداع : 2008/4/1125

المواصفات : الإرشاد التربوي / الإرشاد النفسي / الإرشاد

بمبانيات النشر : عمان - دار المسيرة للنشر والتوزيع

البيانات العامة للمطبعة والنشر : دار المسيرة للنشر والتوزيع - عمان - دار المسيرة للنشر والتوزيع

### حقوق الطبع محفوظة للنشر

جميع حقوق الملكية الأدبية والفنية محفوظة لدار المسيرة للنشر والتوزيع - عمان - الأردن  
ويحظر طبع أو تصوير أو ترجمة أو إعادة لتوزيع الكتاب أو جزءاً أو تسجيله على القرص  
أو كاسيت أو إلكترونية على الكمبيوتر أو برمجته على صيغ أخرى، دون موافقة الناشر خطياً

Copyright © All rights reserved

No part of this publication may be translated,  
reproduced, distributed in any form or by any means, or stored in a data  
base or retrieval system, without the prior written permission of the publisher

الطبعة الأولى 2009م - 1430هـ

الطبعة الثانية 2011م - 1432هـ



### معلومات الدار

الطبعة : عمان - المسيرة - مطابع البنت العربي - هاتف : 462 6 5627069 - فاكس : 462 6 5627069  
الطبع : عمان - مطبعة المسيرة العربية - سوق الجبرم - هاتف : 462 6 4640069 - فاكس : 462 6 4617840  
صندوق بريد 2218 عمان - الأردن

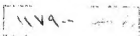
E-mail: info@damasira.jo Website: www.damasira.jo

# المهارات الإرشادية

## Counseling Skills



المحققون  
أحمد عبد الحفيظ أبو أسعد  
مهاجد المكيوم الكروبي - جمانة مرزوق



## إهداء وشكر

أهدي كتابي هذا إلى منارات المجتمع النخيل يثيرون الطريق أمام  
الآخرين حتى يسيروا بأمان في حياتهم ويصبحوا أكثر تكيفاً.  
وأشكر كل من علمني حرفاً



## الفهرس

- 9 ..... مقدمة الطبعة الأولى  
11 ..... مقدمة الطبعة الثانية

## الفصل الأول

### من هو المرشد وما هي المهارة

- 13 ..... تعريف الإرشاد  
16 ..... المهام الأساسية للمرشد التربوي  
17 ..... شروط المرشد الفعال  
18 ..... الخصائص الشخصية  
19 ..... الخصائص المهنية  
21 ..... أهداف التوجيه والإرشاد  
23 ..... مواضيع تواجه المرشد المبتدئ  
24 ..... مهارات التعامل مع مقاومة المسترشد  
25 ..... أسباب مقاومة التغيير لدى التارس  
25 ..... أنماط المقاومين  
30 ..... إستراتيجيات عامة للتعامل مع مقاومة المسترشد  
31 ..... الاحتراق النفسي لدى المرشد  
33 ..... المهارة  
35 ..... أهمية اكتساب مهارة

## الفصل الثاني

### مهارات المقابلة الفعالة

39	خصائص العلاقة الإرشادية
40	المقابلة الإرشادية
41	مهارات التواصل
44	أنواع الاتصال
61	السلوك الحفوري كمظهر من مظاهر السلوك غير اللفظي لدى المرشد
66	آداب التواصل
67	معرفة الاتصال
76	فنيات ومهارات الإصغاء والاستجابة
76	أولاً: مهارة عكس المشاعر - إصغاء
81	ثانياً: مهارة عكس المحتوى - إصغاء
84	ثالثاً: مهارة الاستيضاح - إصغاء
88	رابعاً: مهارة التلخيص - إصغاء
91	خامساً: مهارة طرح الأسئلة - الفعل
96	سادساً: مهارة الدقة والوضوح والانتباه للأخطاء اللغوية - الفعل
99	سابعاً: مهارة الإيجاز - الفعل
101	ثامناً: مهارة المواجهة - الفعل
106	تاسعاً: مهارة إعطاء المعلومة والفرق بينها وبين النصيحة - الفعل
110	عاشراً: مهارة التفسير - الفعل
113	إحدى عشر: مهارة الإحالة - الفعل
115	اثنى عشر: مهارة الصمت - الفعل

6	ثلاثة عشر: مهارة متيج الذات أو كشف الذات	تعالف
22	أربعة عشر: مهارة الدعم - تعالف	.. .. .
124	خمس عشر: مهارة تحديد نقاط القوة والضعف لدى المسترشد	.. .. .
125	ستة عشر: مهارة افتتاح الجلسة الإرشادية - تهية	.. .. .
127	سبعة عشر: مهارة الإنهاء - تهية	.. .. .
130	ثمانية عشر: مهارة التسجيل والتوثيق	.. .. .
131	تحليل لتعاضل	.. .. .
133	أمثلة تطبيقية على مهارات لاتصال	.. .. .

### الفصل الثالث

#### مهارات معرفية وسلوكية

143	أولاً: مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار	.. .. .
٩٥	ثانياً: مهارة لاسترحاء	.. .. .
٥4	ثالثاً: مهارة توكيد الذات	.. .. .
178	رابعاً: مهارة ضبط الذات	.. .. .
189	خامساً: مهارة طبع الترموي لدى المرشد	.. .. .
193	سادساً: مهارة لتعامل مع الأزمات وبناء الأمل لدى المسترشد	.. .. .

### الفصل الرابع

#### مهارات مهنية

203	أولاً: مهارات إدارة الجلسة الإرشادية	.. .. .
23	ثانياً: مهارة الملاحظة	.. .. .
224	ثالثاً: مهارة دراسة الحالة	.. .. .
230	رابعاً: مهارة كتابة التقارير النفسية	.. .. .

251	.. .. .	مهاره التحليل الوظيفي للسلوكيات
257	.. .. .	مهاره إدارة الوقت
261	.. .. .	مهاره ترتيب الأولويات
263	.. .. .	مهاره اخصاص الإرشاده
282	.. .. .	مهاره التحدث بالمصطلحات الأجنبية للتاسيه
287	.. .. .	مهارات تقييم العمل الإرشادي
291	.. .. .	المراجع

## مقدمة الطبعة الأولى

إن أهم ما يمشكه المرشد في المدرسة أو خارجها جاثين أساسيين هم بجانب نظري تتمثل في الإطار المعرفي الذهني الذي يعمل كخلفية علمية ينطلق منها المرشد في عمله، وبجانب التطبيقي المهاري المتمثل في العديد من المهارات الأساسية والتي تفيده سره من الناحية الشخصية في تطوير ذاته، أو من الناحية المهنية أثناء تداعله مع المسترشد.

وتدء تدريس مساق المهارات الإرشادية تبين وجود مهارات عدة لا بد من أن يتمتع بها مرشد النفسي والتربوي. بعضها يتعلق بمهارات تواصله مع المسترشد، وبعضها به علاقة بالإطار المعرفي السلوكي كمهارة توكيد الذات ولاسترحاء، وبعضها متفرقة ترتبط بالجانب المهني الوظيفي كدراسة الحالة وكتابة التقرير النفسي وتقديم احصص الإرشادية

وبإني هذا الكتاب لاستعراض أبرز هذه المهارات التي هي مكملة للإطار النظري الذي يمتلكه المرشد، حيث إنها تعتبر موجها للمرشد ومساعد له سواء في إدارة جلسة الإرشادية أو في تطبيق البرامج العلاجية

لقد تميز هذا الكتاب بأمرين أساسيين وهما الاهتمام بأكثر مهارات أهمية للمرشد ولتنطرق لها بأسلوب سهل ووثيق بحيث يساعد المرشد على تعلمها وبسرعة، كما تميز بإضافة أمثلة عملية من حالات واقعية في المجتمع تطبق على هذه المهارات وبأسلوب يساعد القارئ على فهم المهارة ولبدء بتعلمها

إن هذا الكتاب يعتبر مساعدا أساسيا لكل من يريد أن يمتحن مهنة لإرشاد، ولذا لا بد من قنائه في مكتبة كل مرشد أو طالب يدرس المهنة أو لمنه الإنسانية وكن مهتم بانضبايا الإنسانية، وإني لا أجزم أن هذا الكتاب هو الكتاب الوحيد الذي

يتحدث عن المهارات الإرشادية، ولكنه يتمتع بكونه الأكثر تنظيماً لهذه مهارات  
و لأمانة المرافقة لها



## مقدمة الطبعة الثانية

جاءت الطبعة الأولى لتضيف لكل مرشد أو طالب أو باحث نفسي أو مهتم جداً مهياً من المهارات التي لا يمكن الاستغناء عنها

وقد لاحظت أثناء تدريس مساق المهارات الإرشادية إقبالاً من لطيفة على تعلم المهارات وكتسابها، وأثر ذلك في دراستهم، وانعكاس ذلك على عملهم لاحقاً، كما روي عدد من المرشدين بتفلية راحة تظهر العائلة التي تم جنبها من قراء لكتاب

ولدت جاءت الطبعة الثانية كطبعة حديثة ومتقنة تعمل على صوب لأخطاء للنوبة الطباعية البسيطة التي ظهرت، كما جاءت لتضيف مهارات أخرى حديثة لا يستطيع المرشد الاستغناء عنها، حيث عملت على إصدار الطبعة ثانية على لاسعة نداء أعضاء هيئة التدريس المختصين في الإرشاد في عدة جامعات ستعرف على مقترحاتهم وإخراج الكتاب بصورة تمكن القارئ من اكتساب مهارات حديثة وتعمده في عمله الإرشادي

وبذلك أشكر كل من قدم لي الملاحظات ودعم إصدار الطبعة الثانية، كما أود أن أقدم شكر الحزبل لدار المسيرة لإحلاصها وصرفها في التعامل مع مؤرخين وقرء، فهي ما تزال تعمل على رفد مسيرة التريوبة بالكتب الحديثة ونظمة، والمسى من يقرأ هذا الكتاب أن يستفيد منه بالشكل المطلوب





## من هو المرشد وما هي المهارة

تعريف الإرشاد

المهام الأساسية للمرشد التربوي

مرونة المرشد الفعال

الخصائص الشخصية

الخصائص المهنية

أهداف التوجيه والإرشاد

مواضيع تواجه المرشد التربوي

مهارات التعامل مع مقاومة المسترشد

أسباب مقاومة التغيير لدى التلاميذ

أنواع المقاومة

استراتيجيات عامة للتعامل مع مقاومة المسترشد

الأصناف الخمسة لدى المرشد

المهارة

أهمية اكتساب المهارات



## الفصل الأول

### من هو المرشد وما هي المهارة

سيتم في هذا الفصل تقديم مراجعة لمصص الفواضف ذات العلاقة بالإرشاد والتي تسهل اكتساب المرشد لاحقاً لمهارات جديدة. وكذلك يستمر الحديث عن تعريف الإرشاد ومهام المرشد وشروط المرشد الفعالم المهية والشخصية وأهداف توجيه والإرشاد، والمرشد المبتدئ ومعوقات العمل الإرشادي.

#### تعريف الإرشاد

يمكن تعريف الإرشاد على النحو التالي:

إنه العملية المهنية القوية المتخصصة، التي تتم وفق خطوات محددة محكمة برصد ومكان محدد. يتم من خلالها مساعدة المسترشد في النمو، والوصول بمكايده إلى أقصى درجة ممكنة، وفقاً لحاجاته وميوله وإتجاهاته وقدراته، من خلال علاقة تعاونية دافقة، بين المرشد المؤهل، المتدرب، الراغب، والقادر على تقديم المساعدة لمعية. بهدف تطوير سلوك المسترشد وفهمه لنفسه ومشكلاته، وأساليب تعامله مع الظروف والمواقف واشكالات التي يواجهها، تحقيقاً لصحته النفسية

#### تعريف الجمعية الأمريكية للإرشاد النفسي 1981

الإرشاد النفسي هو الخدمات التي يقدمها متخصصون في صمم لنفس الإرشادي وقف مبادئ وأساليب دراسة السلوك الإنساني خلال مراحل نموه لمختلفة ويقدمون خدماتهم لتأكيد الجانب الإيجابي بشخصية المسترشد واستغلاله في تحقيق التوافق لديه وبهدف اكتساب مهارات جديدة تساعد على تحقيق مطالب النمو والتوافق مع الحياة واكتساب قدرة اتخاذ القرار ويقدم الإرشاد لجميع الأفراد في المرحل العمرية المختلفة (الأسرة المدرسة والعمل)

## المهام الأساسية للمدرسة التربوية

- لقيام بعملية الإرشاد النفسي الفردي والجماعي للطلاب.
- تقديم خدمات الإرشاد الوقائي . محاضرات . ندوات.
- بحسب دور مهم في تخطيط برامج الإرشاد وتوجيهها.
- يساعد الطلاب على فهم أنفسهم وميولهم وإمكانياتهم.
- يقوم بمراقبة المرشدين والوقوف على تحسينهم.
- يشرف على تعبئة السجلات الشاملة وتنظيمها والاحتفاظ بها في مكان سري
- يساعد على تشخيص وعلاج بعض الاضطرابات النفسية ضمن فريق علاجي.
- حرية مرشدين الذين لم يتمكن من التعامل مع حالاتهم إلى الجهات المختصة
- تقديم خدمات المعلومات التي توضح للطلاب الفرص التعليمية المتاحة لهم
- لاهتمام بشكل روتيني بحالات التأخر الدراسي المتكرر.
- تقديم خدمات الإرشادية الإيمانية (كالتعامل مع المضيقين، 'موهوبين')
- تصبح المجتمع المدرسي بأهداف توجيه والإرشاد وعطائه وبرامجه وخدماته
- لضمان قيام كل عضو بمسؤولياته في تحقيق أهداف التوجيه والإرشاد على أفضل وجه
- تشكيل خزان التوجيه والإرشاد وضماً للمعلومات المنظمة لذلك ومتابعة تنفيذ توصياتها وتقييم نتائجها.
- تنمية السمات الإيجابية وتعزيزها لدى الطالب في ضوء مبادئ الدين الإسلامي
- خفيف
- استثمار الفرص جميعها في تكوين اتجاهات إيجابية نحو العمل المهني لدى الطلاب
- وفقاً لأهداف التوجيه والإرشاد المهني في ضوء حاجة التنمية في المجتمع
- مساعدة لهالب المستجد على التكيف مع البيئة المدرسية وتكوين اتجاهات
- إيجابية نحو المدرسة.

لعمري على اكتشاف الإعاقات المختلفة والحالات الخاصة في وقت مبكر لاتخاذ الإجراءات انلائمة

- توليق علاقة بين انبئت والمدرسة وتزيرها واستثمار القنرات المتاحة جميعها بم يحقق رسالة المدرسة على خير وجه في رعاية الطالب من مختلف الخو بب.

التعرف على حاجات الطلبة ومطالب نموهم في ضوء حصائص لنمو لنديهم على تلبتها

- التعرف على أحوال الطلاب الصحية والنفسية والاجتماعية والتحصية قبل بدء لعم ندرسي، وتحديد من يمتثل أنهم بحاجة إلى خدمات وقائية فردية أو جماعية. ولأسمنا لطلاب المستجدين في كل مرحلة من المراحل الثلاث

بناء علاقات مهنية مثمرة مع أعضاء هيئة التدريس جميعهم ومع الطلاب وأولياء أمورهم مية على الثقة والكفاءة في العمل والاحترام المتبادل بما يحقق أهداف من لعمل الإرشادي

إحراء لبحوث وللداسات التربوية التي يتطلبها عمل المرشد ميداني، أو بالتعاون مع زملاءه المشرفين في قسم التوجيه والإرشاد، أو ادرشدين في مدارس الأخرى

عدد د لتعريف المحتامي للإنجازات في ضوء الخطوة التي وضعها المرشد اترسوي لبر مع لوحيه والإرشاد متصمناً بالتنويم والمريات حول الخدمات المقدمة

### شروط المرشد الفعال

ب. لآله الحديث ينزع لتأكيد على معتقدات المرشد وسلوكه أكثر من تأويله التعليمي في لإرشاد وذلك بالتأكيد على قدرة المرشد وعهده وقبوله لذاته وللآخرين، بذ جهود علاقة ما بين المرشد والمرشد على ما يبدو أنها تلك العلاقة التي تسهر لنمو لنكي لطرفين، وإذ المرشد الفعال يهتم بكيف يظهر العالم من وجهة نظر المرشد، إنه يملك معتقدات إيجابية نحو الناس وينظر إليهم على أنهم يستحقون لثقة، قادرين، مستقلين، ودودين، ولديهم نظرات إيجابية لذواتهم ويتقنون شذرهم، وار التدخلات العلاجية التي يقوم بها المرشد مبنية على أساس قيم المرشدين

### الخصائص الشخصية

- القدرة على إقامة علاقات دائمة مع الآخرين والقدرة على تطوير هذه لعلاقات وإنهائها في حالة الضرورة.
- يتحلى بصفات مثل الصبر و الصدق و الإخلاص وخاصة عند التعامل مع الآخرين فلا يطلق أحكاما ولا يتعجل النتائج.
- القدرة على التأثير على الآخرين من خلال منطقته وقدرته على تقديم ما يثبت كلامه، من خلال إصراره عليه من ناحية ومرونته في التغيير من ناحية أخرى.
- يضح لضعفاته بمعنى أن لديه القدرة على التعامل مع أفعالاته والتعبير عنها بما يناسب الموقف وبما لا يؤذي الآخرين
- حسر الاستماع فهو يستمع للآخرين ولا يقاطع ولا يشتمر من حديثهم ولا يهتم بصطياد الأخطاء أثناء حديثهم فهو يستمع من أجل أنهم و لدعمه ولتواصل وليس من أجل الحكم والانتقاد
- لمرشد لضعف لديه هويته فيعرف من هو، وما هو قادر أن يكون عليه وماذ يريد من الحياة
- يحترم نفسه. ويقدم المساعدة للآخرين ويتقبلها من قبل الآخرين، إهم لا يعرفون أنفسهم من الآخرين.
- لا يمتنع على التغير فهو يبدل جهدا ليصبح أفضل، ويظهر سعيًا وجراة ليصل إلى الأمان.
- إنه بطور نموذج الإرشادي الخاص به. وهو ثمرة خبراته في الحياة، وعلى الرغم من أنه من الممكن أن يقتبس الأفكار والفتيات بحرية من أي مرشد آخر، إلا أنه عمليا لا يقد أساليب الآخرين.
- إنه أصيل شخص صادق فلا يعيش بإدعاءات ولكنه يحاول أن يكون كما يفكر ويشعر، به يكتشف نفسه بالقدرة المناسب لاحتواء الآخرين، إنه لا يتجسس خلف لأقنعة ولدعاءات والأدوار النمطية والمظاهر الكاذبة

- لديه لإحساس بالمرح والدعابة فلا ينسى أن يضحك وخصوصا في نقاط صعبة وتناقضه
- إنه يخطئ ويسمح بذلك، فهو لا يرفض أخطائه، ولا يشعر بالذنب لزلته عن الحد عند تركه للحظة بل يتعلم منه ويعمل على تلافيه في المستقبل.
- إنه يشكك عام يعيش في الحاضر ولا يتسلم للماضي ولا يركز على المستقبل، ولديه القدرة على أن يجتبر الآن ويعيش في الحاضر مع الآخرين، وهو متفتح على خبرته الانفعالية في اللحظة الحاضرة
- إنه يقدر تأثير الثقافة ويحترم وجهات الاختلاف في اعتناق النقيض من ثقافة إلى أخرى
- إنه يتخذ القرارات التي تشكل حياته، فهو على وعي بالقرارات الخاصة استي نهم، وهو ليس ضحية قرارات يتخذها الآخرون عنه
- لديه لإخلاص في علاقاته مع الآخرين، وينبع الإخلاص من الاحترام وثقة وانصديق للآخرين.
- به محروط في عمله ويخرج بمعنى منه، وفي نفس الوقت فهو ليس عبد للعمل بسبه اهتمامات أخرى وأهداف بطمح لإحجازها.

#### الخصائص المهنية

- في دراسة لسهام أبو عبيدة ونادية شريف عام 1986 توصلوا إلى عدد من الكفاءات لضرورية التي يجب أن يتميز بها المرشد وقد جاءت على النحو التالي
- أولاً، القدرة على إعداد برنامج إرشادي:
- لديه إطار نظري يستند إليه لتفسير السلوك الإنساني.
  - الإلمام بأساليب جمع المعلومات المختلفة.
  - لإدراك متطلبات مرحلة النمو التي يمر بها الطلبة.
  - الإلمام بكافة الاختبارات المستخدمة في عملية الإرشاد
  - تطبيق الاختبارات وتفسير نتائجها.

## ثانياً، تحقيق اهداف البرنامج الإرشادي:

- تعريف المسترشد بأغالات الدراسية التي تناسبه.
- تعريف المسترشد بمجالات العمل التي تناسبه
- تعريف المسترشد بمتطلبات المهن المختلفة
- مساعدة المسترشد على التغلب على مشكلات الحياة اليومية
- تحويل المسترشد إلى المؤسسات التي تقدم خدمات متكاملة للعملية الإرشادية
- تكوين علاقات جيدة مع المدرسين وإدارة المدرسة والعاملين في المدرسة

## ثالثاً، إدارة الجلسة الإرشادية:

- توجيه الأسئلة التي تتعلق بمشكلة المسترشد
- استخدام أساليب السلوك غير اللفظي (تعبيرات الوجه والإيماء وحركة عيون)
- استخدام أساليب السلوك اللفظي (الهدوء والتشجيع).
- الإصغاء الجيد وحسن الانتباه

## ثقة على التفكير والنقاش المرن

## رابعاً، تكوين الثقة بين المرشد والمسترشد:

- قدرة على إنشاء علاقة تكسب بالثقة والفعالية مع الآخرين.
- القدرة على الاحتفاظ بسرية العمل
- تقبل المسترشد كفرد له صفاته وإمكاناته.
- إصدار أحكام موضوعية باستخدام أسلوب القيادة الديمقراطية.

## خامساً، اتخاذ القرارات التعليمية:

- مساعدة المسترشد على تحديد أهدافه.
- تقديم التعديلات الضرورية لزيادة وعي المسترشد بمشكلاته.
- توضيح نواحي القوة والضعف لدى المسترشد.
- تشجيع المسترشد على الاستمرار في العملية الإرشادية حتى يتحقق أهدافه



تقديم المساعدة للمسترشد للتعبير عما يحول في نفسه حتى تصبح مشكلاته

سادساً: تفهم السلوك الاجتماعي:

- لقدرة على تفهم الآخرين
- تفهم مقتضيات وأبعاد الوسط الاجتماعي والثقافي الذي يعيش فيه.
- تقبل التنوع الاجتماعي
- تفهم القيم الأخلاقية .
- الاستفادة من الخبرة السابقة.

#### أهداف التوجيه والإرشاد

مساعدة الطالب على التعرف على خصائص نفسه، فهم قدراته وميوله و تجمده، باستخدام الطرق المتاحة مثل الاختبارات، الملاحظات مما يساعده على تحقيق الذات وتقبلها وفهمها

تحقيق التوافق والتكيف للطلبة من أجل تسهيل قدراتهم على القيام بواجباتهم بمسئولية وحساسية والتفوق بين الدوافع والزعجات الداخلية والخارجية والوفاء بواجباتهم في البيئة

تحفيز الصحة النفسية للطلبة من أجل توفير حالة من التوازن والتكامل بين لوجائف النفسية المختلفة للفرد كالتوفيق بين قدراته من جهة وبين أفكاره من جهة أخرى

- إكساب الفرد مهارة ضبط والتوجيه الذاتي والتي تعني الوصول به إلى درجة من الوعي بذاته وإمكانياته وفهمه لطروقه وعيظه فهما أقرب لواقع.

- مساعدة الفرد على صنع القرارات حيث يمر بمراحل ثمانية انتقالية لتخرج إلى اتخاذ قرارات معينة، وهي مهارة يجب التدرب عليها منذ الصغر كالقرارات لزوجية والجنسية وما شابه ذلك

- تحسين العملية التربوية من خلال جعل الجو المدرسي حاداً ومسهلاً وميسر للمعلم، لا عيباً أو معيقاً، يشبع فيها المتعلم حاجاته ويواجه مشكلاته ويعجز عنه.

- مساعدة الطالب على اختيار التخصص المناسب في ضوء قدراته وميوله
- مساعدة الطلبة الذين يعانون من مشكلات نفسية واجتماعية، حتى يتحقق لهم لتوافق النفسي السليم مع أنفسهم والآخرين
- العمل على اكتشاف الموهوبين ورعايتهم.
- الاهتمام بمحالات التأخر الدراسي، والعمل على دراسة أسباب هذا التأخر وتقديم النصح العلاجي والوقائي
- تقديم المعلومات المتكاملة للطالب وتشمل المعلومات التربوية، توضيح لفرص التعليم المتاحة، شروط القبول في الكليات وغيرها أما المعلومات المهنية: تقديم لمعلومات عن أنواع المهن والوظائف وإمكانيات اسجاح فيها. يسمي تشمل لمعلومات الشخصية: معلومات عن مهارات الطالب وقدراته.
- تقديم خدمات الإرشادية الوقائية والإعتمانية التي تحقق العملية وكفاءة الإشحية في مجال التحصيل الدراسي.
- تقديم برامج إرشادية من اجل أفضل طرق للذاكرة، أفضل الطرق لاستغلال أوقات الفراغ، كيفية مواجهه الاحاطات والضعف، أهمية التعميم كوسيلة للتقدم والارتقاء. بناء الفرد المتمتع بالصحة النفسية، للطلبة المعزولين وغير المتكبين على سبيل المثال

#### بشكل عام يعمل الإرشاد على القيام بثلاث نماذج أساسية هي:

- النموذج الإنمائي: يركز فيه على بناء الشخصية ليكون الفرد منتجاً وفعالاً، ومساعدته في تحقيق أقصى حدود النمو حسب إمكانياته، لزيادة شعوره بالسعادة والتوافق نفسياً واجتماعياً ومهنياً وأسرانياً، ويتم تعليمه بعض المهارات الحياتية التي تفيده في حياته
- النموذج الوقائي: ويهدف لحماية الفرد ووقايته من خطر الوقوع في الاضطراب من خلال كشفه المبكر لمنع تطوره أو من خلال تحصينه قبل تعرضه لفرصة الوقوع في مشكلة مثل تحصينه قبل دخوله فترة المراهقة حتى يمر بمرحلة سوية

- **لمهوج العلاجي** وفيه يتم تحرير الفرد من التوتر والقلق ومساعدته على حل المشكلات التي يعاني منها، من أجل العودة به إلى حالة الاتزان.

#### مواضيع تواجه المرشد المبتدئ

- يمكن أن يتعرض مرشد المبتدئ للعديد من المواقف الجديدة والتي يحتاج إلى أن يتعلم كيفية التعامل معها، ونحل من أبرز القضايا التي سيواجهها ما يلي
- **التعامل مع الغنى والمخاوف** وما يزيد من قلقه تساؤلات من مثل: ماذا أنكم؟ هل بإمكانني المساعدة؟ ماذا لو أخطأت؟
- **عدم أي مستوى يتم كشف الدت أو الحديث عن النفس**، وهل تتم اسعة به؟
- لبحث عن الكمال أثناء مساعدة المسترشدين فقد يقول لنفسه: لا بد أن أكون كاملاً، يجب أن أعرف كل شيء عن مهنتي، يجب أن أكون قادراً على مساعدة أي شخص يلجأ إلي
- عدم معرفة حدوده وقدراته ولذلك على المرشد أن لا يتظاهر بقدرات غير حقيقية
- نعموس حول متى يمكن أن أتعامل الصمت: أحياناً الصمت يكون معشاً، وبلغ من الكلمات
- لرود في: التعامل مع مطالب المسترشد هل يجب إظهار النفس كمساعد؟ هل يجب الاستجابة لمطالب المسترشد؟
- **كيفية التعامل مع المسترشد غير الملتزم:** ضعيف الدافعية وكثير النسيان
- **نقال مشكلة المسترشد إلى المرشد** ويصبح الحديث يدور حول ما لدى المرشد من مشاك وهذا ما يسمى بالتحويل المصاد (من أشكال التحويل المضاد: الحاجة لأن نكون محبوبين، قد يشغل المرشد مخيلات جنسية مع المسترشد، إعطاء نصائح بشكل إلزامي من المسترشد).
- **عدم بقرة على بناء أهداف واقعية** سواء للمرشد أو للمسترشد

إعطاه نصائح أو الوصفات وبشكل مبالغ فيه. وهناك أوقات لمصيبة وابتدئ

عن نصائح طرح أسئلة لإظهار الخيارات المفتوحة

• عدم لوضوح حول كيفية تطوير الذات في مجالات الإرشاد والحياة.

لذا على المرشد المبتدئ الاهتمام بما يلي:

• بدء أهداف واقعية يمكن تحقيقها.

• تطوير ذاته من خلال القراءة وتعلم مهارات جديدة

• عدم حرص معامرات لا يمكن النجاح فيها مثل القول إسي أحسن شخصيات

نفس- أو أعرف كيف أطبق اختيارات الذكاء. أو أحل جميع مشكلات

و لاضطرابات العصب كالعصام .

لصبر في قبول النتائج وعدم استعجال النتائج بسرعة

### مهارات التعامل مع مقاومة المسترشد

لا يأتي المسترشد إلى المرشد طواعية. هناك من يأتي مدفوعا للإرشاد، أو حاد

من مرشد أو يحمل في ذهنه بعض الأفكار السلبية عن المرشد.

مفهوم المقاومة: ينبع من التعامل النفسي حيث ذكر I-trend أنها ردة فعل ددعه

تحمي مسترشد من إدراكه بالقلق الساحم عن الأزمات النفسية غير المألوفة أو أية

فكر غير مقبولة، وقد ذكر بأنه وعلى الرغم من أن المسترشد ينهلون المساعدة إلا

أنهم قد يذومون هذه المساعدة لأن هدفها التخلص من بعض السلوكيات التي

استخدمت للحفاظ على التوازن الداخلي

ويمكن أن تعرف المقاومة بأنها أي سلوك للمسترشد أو المصالح يتعارض مع

نجاح لعملية علاجية ونتائجها وبالرغم من أن التركيز هنا على مقاومة المسترشد، لا

أن المرشد قد يظهر بعض السلوكيات المقاومة

### أسباب مقاومة التغيير لدى الناس

من المهم تفهم أسباب المقاومة حتى يمكن التعامل معها لتكون مدخلاً مهماً لنقصاء على المقاومة أو ترويضها. وإن كان يصعب تحديد جميع الأسباب إلا أنه بالإمكان الإشارة إلى أهمها وهي كما يلي

- التمسك بالعادات والتقاليد
- الخوف من المصالح المادية أو المعنوية
- الخوف من تأثير التغيير على العلاقات الشخصية مع من يقع عليهم التغيير
- أن التغيير قد ينطوي أحياناً على مخاطر حقيقية وواضحة
- عدم الاقتناع بالتغيير المراد إجراؤه أو في بعض جوانبه
- عدم وجود مبررات وجيهة أو حجة كافية للتغيير المراد اتخاذه
- عدم وضوح صورة التغيير أو الجهل بمخبرته وأهدافه وإجراءاته وجوانبه لأخرى
- مجرد معارضة الآخرين وأصحاب النفوذ لهذا التغيير
- لتكليف البشرية والمادية الباهظة للتغيير
- الخوف من عدم القدرة على التكيف مع متطلبات هذا التغيير، فقد يحتاج التعبير إلى مهارات معينة أو خبرات محددة أو قدرات متميزة لا تتوفر عند بعض الأفراد
- الارتياح مع الواقع الحالي والاقتناع به.
- لتشيع وتأييد والإحباط وربما الملل من كثرة التجارب التعبيرية الفاشلة

### أنماط المقاومين

- يمكن بالمرشد أن يتعرف على أنماط المقاومين وأساليب تعاملهم مع التغيير حتى لا ينجذع من قبلهم، وهم خمسة عشر نمطاً كما يلي
- المتجارب: وهو الذي يدعي أن هذه تجربة وشيرة طويلة، وإن تجربته أثبتت فشل هذه الفكرة التعبيرية

المسائل. وهو الذي يوجه الأسئلة الكثيرة بطريقة ملتوية خبيثة. مع التركيز على الأسئلة التي تتناول أموراً هامشية جريئة، حتى يبين فشل المشروع التعبيري.

- المتسلق: وهو الذي يحاول التسلق إلى القيادات العليا والوصول إلى متخذي القرار. ثم يقيم معهم العلاقات الاجتماعية المتميزة، وعندما يستغل هذه المكانة والحظوة في التأثير على الفكرة التغييرية ومقاومتها، وذلك عن طريق إقناع القادات العليا بعدم قبول هذه الفكرة لعدم صلاحيتها

- الخضم: وهو الذي يجعل من الحادثة الفردية ظاهرة عامة. حيث يضحك لأخطاء لصغيرة ولقلة ويوهم الآخرين بأن المشروع بأكمله فاشل

الثرثار: وهو الذي يكثر الكلام والحوار والتعليق دون أن يترك للمغير فرصة يتحدث.

الملتقط: وهو الذي يحسن الاستماع إلى الغير، ويحاول أن يلتقط بعض الكلمات أو عبارات التي يلتقط بها هذا المغير والتي تخدم مقاومته ومعارضته بتعبير مضروب. ثم يكتفي بهذه الكلمات ليثبت أن المشروع غير كامل وفيه ثغرات كثيرة بدليل ما تلتقط به المغير.

المركب: وهو الذي يحاول الاستفادة من جميع الكلمات والعبارات والآراء والمواقف والمشاهد، ويتركب بعضها على بعض ليثبت أن المشروع فاشل

- المصوف: وهو من أحط أنواع المقاومين إن لم يكن أحطهم، وهو الذي ربما يمدح لمشروع التعبيري، ويثني على صاحبه. ولكنه يعقب بيقول إن وقت المشروع ليس الآن، أو ينبغي تأجيله إلى السنة القادمة.

- التغليب: أي الماكر الذي يتلاعب على كل الجبال، ويتأمر بحيث ودعاء، ويثقلون مع كل حال، ويتعامل بوجوه عدة. ويظهر غير ما يظن

- المشاهر: وهو الذي يقاوم العملية التغييرية ويقضي عليها عن طريق المشاجرة والعراك

- المستحب. وهو الذي يعبر عن مقاومته بالانسحاب والخروج من المكان الذي يناقش فيه المشروع التغيير، مما يسبب توتراً لدى الآخرين. أو ينقص الاجتماع لعدم اكتمال النصاب

- الذاتي: وهو الذي لا يفكر إلا في ذاته، ولا يريد إلا ما ينجم مصلحته الشخصية، ومن ثم فقبوله للفكرة التغييرية أو رمعه لها يعتمد أولاً وأخيراً على مدى تحفظها لمصلحته، ليس إلا

- المقرب: وهو الذي يلدغ مباشرة صاحب الفكرة التغييرية، ويشوه صورته عند الجميع. وذلك لأن هزيمة الثقة بصاحب التغيير هو في الحقيقة هزيمة الثقة في تغيير نفسه

- مساوم: وهو الذي يتعاضد مع المقير ويساومه في تغييره بحيث يصلان إلى حل وسط أو حل يشوه التغيير ويخرجه عن جوهره

التأمري وهو صاحب النفسية التأمرية التي لا تنظر إلا بمسطار التأمر، فبعض أن لأحرين يتآمرون عليه في مشاريعهم التغييرية. لد فهو يتآمر عليهم كما (يظن أنهم) يتآمرون عليه، وشعاره إذا لم تكن ذنباً أكلتلك القناب

ب. مصادر مقاومة المسترشد قد تكون متعلقة بالبيئة أو المرشد أو المسترشد نفسه

أولاً: مقاومة الناتجة من المسترشد

إن لعمد مع مسترشدين قادمين بالإكراه يحتاج إلى مرونة وبدعية وسعة صلاخ، ومن الضروري إظهار الاهتمام بهم والتوقع بأن هذا المسترشد ينجه حمية ذته ولجنبت توقع افتتاحه وقد تظهر مقاومته بسبب.

- نقص المهارات والمعرفة الضرورية

وقد يظهر بعض المسترشدين المقاومة لأنهم لا يعرفون ما المطلوب منهم ببسطة

- وقد لا يفهمون تعليمات المرشد أو لا يرغبون ما هو الأساس لثقلاني وره استخدام لنظرية ويمكن التعامل معهم على النحو التالي

• إعطاء تعليمات واضحة أي عبارات وجمل شعوية الهدف منها حث المسترشد على لعبام بعمل ما ويكون ذلك كواجب ينبغي أو للتصاخش داخل الجسة

الإرشادية، ويجب حتى تكون هذه التعليمات ذات قيمة أن تكون واضحة ومحددة ومختصرة وأن يتم تقديمها بشكل ودي.

• إعطاء تدريبات مباشرة للمهارة: من المعروف أن المرشد الذي اعتاد reliance لهجمات انطوائية منه من المستبعد أن يكون مؤكلاً لذاته وأن يقوم بإداء توجيهات اليتيم لأنه يعتقد أن المرشد هو من يجبره على ذلك وهؤلاء المرشدين بحاجة أن تؤكد لهم أنه بإمكانهم أداء المطلوب منهم والتعاون مع المرشد لا يعني الخضوع لهم أو للأخرين، كما يمكن للمرشد أن يزيد من درجة تعاونه عن طريق تحريته السلوك والصعب إلى خطوات صغيرة أو استخدام النماذج أو لعب الدور وتكرار السلوك والتغذية برجمة مع استخدام التعزيز المستمر لضمان تعاون المرشد.

• عندما يحمل المرشد توقعات سلبية: أو عندما يمتلك دمية مجمدة ويبحث عن الحلول الجاهزة هنا يمكن فهم المرشد والتعامل مع نشوئه وأفكاره السلبية فلا يكون المرشد كالواقف. ويمكن الطلب منه ذكر تجربت مرت عليهم سابقاً وتحمل له خبرات معينة إيجابية، وعكس لتعرف على توقعاته السلبية ومخاوفه من التغيير أو خوفاً من التحدث وهذا على المرشد أن لا يصدر أحكاماً عليه

• يمكن تقديم الدعم النفسي له حتى يستفيد من جهود التعبير التي تحدث معه  
• ويمكن إعطاء الاقتراحات والمرشد في حالة استرخاء.

• كما أن على المرشد أن يكون جدياً بحيث يفتح بحسبه وعقله للمرشد، فلا يكتفٍ بذنه ولا يضع حاجزاً بينه وبين المرشد، ويحاول باستمرار أن يوصل له رسالة: إني أسمعك وأنت تقول ما تقوله وكل ما تقصده فأنت مهم لي وأنا أقدرك واحترمك لذاتك وليس لأي شيء آخر.

• أعد صياغة الأفكار بطريقة يتقبلها المرشد من مثل من المهم أن نعمل باتجاه اختيار سيكون مرضياً لك الآن وفي المستقبل ويأخذ بالاعتبار حبيبك ومجازاتك ومضجك



### ثانياً، مقاومة التاجمة عن المتغيرات البيئية

قد يقاوم المرشد عملية الإرشاد لأسباب ماجة عن المتغيرات والظروف البيئية فهذه تعتبر ت تعارض مع التعاون مع المرشد، ويمكن عمل ما يلي.

- تنظيم بيئة المرشد بطريقة معينة تساهم في التقليل من مقارنته فقد يعني المرشد من ضعف الرؤية أو اختلاف الطقس الذي اعتاد عليه

- إعادة ترتيب العرفة لتجعل عملية الإرشاد ممكنة

لتقنين من تدفسي الثبرات كصور زملائه المتدربين في غرفة المرشد ولذي يتنافس معهم.

لتخلص من المشتتات البيئية مثل فتح الباب عدة مرات

- تحديث المكاسب الثانوية التي يجنيها المرشد من الهروب من البيئة مثلاً عرفة المرشد تظل على ملعب كرة قدم. فينظر المرشد باستمرار إلى الملعب هراً من مواجهة المرشد وللإستمتاع بما يشاهده

### ثالثاً، المقاومة التاجمة عن المرشد

تجرب تشير مقاومة المرشد على أنها هجوم موجه إلى شخصية المرشد أي أنه يكون المرشد متقبلاً لنفسه ولسلوك المقاومة من المرشد وذلك عند العمل مع مرشدين متشائعين أو مثبطي الحمف ويمكن أن يأخذ بعض المرشدين مقاومة المرشد على أساس شخصي ويشعروا كأنهم الخدف من هذا السلوك

- إذا كنت توقعاتك غير متفارية مع توقعات المرشد شجع المرشد على المشاركة في العلاج، وأن يركز المرشد على مساهمات المرشد في العلاج وللمحار نه التي يقوم بعملها، اجمع معلومات عن المرشد وكيف يحل مشاكله.

- اهتم بنفسك كمرشد ومعالج: فالقول المأثور (الإحسان يبدأ من سد خلل) له دلالات مهمة للمعالجين الذين يحاولون الاهتمام بحياة المرشدين وإهمال حياتهم الخاصة، ويصلون بالنهاية إلى ما يشير إلى أنه (بحارث قوه، أو احترق نهال)

قدم افترحات من الممكن أن تجعل المسترشد أكثر تفاؤلاً وتعاوناً، وتكلمهم بعبارة  
لمسترشد واقترح أفكاراً تناسب مع قيمه ومعتقداته.

- يمكن تجنب زيادة أية ملاحظات من الممكن أن تولد مقاومة للمسترشد، أو يمكن  
أن تقلل من المصادقة، مثل قول المرشد: أمامك قرار بسيط لتتخذ (كلمة بسيط  
مثيرة فهي تتعارض مع شخصية المرشد على أنه إنسان معقد). أو قول المرشد  
أنا متأكد لي أنني أستطيع مساعدتك

### استراتيجيات عامة للتعامل مع مقاومة المسترشد

- استمعان ثنويته والمبادرة بمعنى تعبير الحظ العلاجي وترك بحث موضوع  
حاساس مؤقتاً والعودة إليه لاحقاً، والتقيام بخطوات صغيرة خلال المعالجة  
تصميم إستراتيجيات بسيطة وواجبات منزلية على شكل مهام، فودا كن لمسترشد  
خير متحمس لإستراتيجية فيجب أن نترك أنها غير مناسبة لهذا المسترشد  
دورات

د م يستطع المرشد أن يفهم طبيعة المشكلة ويمكن أن يقيّمها من خلال أسئلة من  
مثل: وصف أحدهم مشكلتك على هذا النحو فهل توافق؟ من ترى لنسب  
بمحق المشكلة؟ كيف تفسر حقيقة أن هذه المشكلة كانت دائمة مستمرة؟ من  
باعتقذك بحاجة إلى أن يحل المشكلة؟ ماذا تفكر بالنسبة إلى دورك في عملية  
المعالجة؟

لا تلتزم بخصوص كفاءتك ويجب أن لا ترتبط بالتزامات قد تجمعك تردد سوء  
أو تشعرك بمسؤولية أكثر تجاه المسترشد، وبين له دورك وحدودك وما نسبي  
ستقوم به وبأى أية درجة سيتم حل مشكلتك وما هي التغيرات التي يمكن أن تطرأ  
عليه

- ناقش بالافتتاح الصفوف التي أدت بالمسترشد إلى الوصول للاستشارة أو القدوم  
لمرشد.

- التمتع لمدة أسبوع بمعنى اخبر المسترشد أنك ستجتمع به لمدة أسبوع فقط وبعد  
ذلك تنهي علاقتك معه.

- استخدام المجاز والمجاز هو تعبير عن حالة المترشد ويستعمل لخلق نوع من المحبة (وقد استعمل من قبل أرسكون مع مريض يعاني من السرطان والذي كان يعاني من ألم شديد، حيث ذكر له قصة عن مصنع يدور قائم على البذور وكيف أن البذور تنوع بمتانة وتروى، والشعور بالراحة التي تحصل عندها البنية وهي تنمو، وكيف أن البنية كانت تبحث عن الراحة والهدوء رغم كثرة البذور وترحها وقلة حصوها على الماء بالشكل الكافي، لكي يساعد على أن يحصل على الاسترخاء والراحة ويتخلص من الألم). والمجاز طريقة مفيدة لقول قصة تتعلق بالمشكلة التي يعاني منها المترشد

نقصير الحسرات أو إنهاؤها: كملاذ أحر فإن الملاج يعصر الحسرات أو ينهبها حتى يقوم لترشد بمحاولة الالتزام باتفاقية مع المرشد، ولا يحذر هذا لإحراء كعقد ولكن لتوضيح أن المترشد لا يستطيع إهدار الجهد والمال

استراتيجية التدخل المتناقص ظاهرياً هذا الأسلوب فعال مع الأشخاص الذين يعانون من تردد في ردة الفعل، ويجب تجنب استخدام هذا الأسلوب مع مترشدين الذين يعانون من اضطراب شديد أو اعتماد شديد على استات أو مدبهم عزلة نفسية، كما لا ينصح باستخدامه في نهاية الجلسات الإرشادية أو من قبل المرشدين المبتدئين، ولا يستعمل إلا عندما تكون مقاومة المترشد متكررة ومستمرة ويجب إخبار المترشد عن سبب استعمال هذا الأسلوب معه وذلك بناء على مقدماته المستمرة للعلاج. ومن أمثاته أن يطلب من المترشد أن يجرب فكرة منحور ذية أو يستحضر بومة قلق، أو مترشد لديه قلق يطلب منه أن لا ينام أو تنظيف الغرفة إذا قصى 30 دقيقة ولم ينام، أو في حالات نادرة نقول له: ابق كما أنت

#### الاحتراق النفسي لدى المرشد

أحياناً وبعد عدة سنوات من العمل الإرشادي يشعر المرشد بأنه لم يعد قادراً على العمل كما كان سابقاً، ويشعر بما يسمى بالاحترق النفسي ويعرف بأنه شعور مرشد

بالتعب والاستهلاك وعدم وجود دافع وإن يشعر بأن ما يقدمه غير مرغوب فيه وغير مهم.

#### أسباب الاحتراق العصبي

من أهم أسباب الاحتراق النفسي ما يلي:

1. القيام بنفس الأعمال ولفترة طويلة
2. العمل بشكل كبير مع شعور بالإنجاز أقل
3. نقص في الإحساس بالإنجاز فهنا يشعر المرشد أنه لم يعد يحس بالإنجاز ولا توجد نتائج لعمله
4. كونه يمس تحت ضغط هائل لتقديم المساعدة والتوصيل للأهداف من قبل الإدارة والمشرفين وأولياء أمور الطلبة والطلبة أنفسهم.
5. لعدم مع عدد كبير من الناس حيث سيأثر هؤلاء على المرشد بغيرهم لاحتجته وسلوكياتهم وتفكيرهم
6. صراع مع الرملاء والمشرفين والإدارة نتيجة الغموض في التوجيه
7. عدم حصول على فرصة للتجربة الشخصية والإبداع
8. عدم قدرته على حل النزاعات الشخصية كالمشكلات المالية
9. نقص الثقة بين المشرف والمرشد

وتبع ومعالجة الاحتراق لا بد من عمل الآتي:

- تعلم لطرق الخاصة بالاعتناء بالنفس مثل القراءة والكتابة
- قيم أهدافك الشخصية وأولوياتك وتوقعاتك وحاول أن تحدد دائماً ماذا تريد من صحت وكيف يمكن أن تحققه
- أوجد اهتمامات أخرى بعيدة عن العمل كممارسة هوايات وأنشطة وتعلم مهارات مستمرة في الحياة
- اعتم بصحتك عن طريق الرياضة والنوم الكافي.

حد، المادرة ليعده مشاريع جديدة، ولا تقف عند مشروع العمل والروح راجع  
لأفكار بل استمر في تطوير ذاتك بمشروع مدروسة ومخطط لها ولذلك تعيد لك  
لتداول والنشاط في عملك.

- طور عبد، فائلك

- تعلم أن تسيطر على تأثير الضغط في العمل والمر.

- بحث عن المكافأة الذاتية وليس الخارجية، حيث إن معظم المرشدين لا يجدون  
المكافأة من الخارج من قبل أولياء الأولياء والمشرقي والإدارة، ولذلك يحتاجون  
لتطويرها من الذات.



أوجد معني جديدة من خلال  
تسفر والرحلات والخبرات الجديدة  
- احصر مؤتمرات ودورات وورشات  
عمل يشارية وأسرية وتكيفية

#### المهارة

رصد المهار، خصائص النشاط المعقد الذي يتطلب فترة من التدريب، مدة صرد،  
و ممارسة مظمة، بحيث يؤدي بطريقة ملائمة، وعادة ما يكون لهذا النشاط وظيفة  
مفيدة ومن معاني المهارة أيضا التكفاءة والحدود في الأداء. وسواء استخدم المصطلح  
بهذا المعنى أو ذلك، فإن المهارة تدل على السلوك للتعلم أو مكتسب لدى يتوفر به  
شهران جوهريين، أولهما أن يكون موجها نحو إحراز هدف أو غرض معين،  
وثانيهما: أن يكون منظما بحيث يؤدي إلى إحراز هدف في أقصر وقت ممكن وهذا  
لسلوك لتعلم يجب أن تتوفر فيه خصائص السلوك انماهر (صادق وأبو حطب،  
1994)

ويعرف كوتريبل Cottrell (1999) المهارة بأنها القدرة على أداء والتعلم  
جيد وقتما يريد. والمهارة نشاط متعلم يتم تطويره خلال عملية نشاط من تدعّمه  
التدعيم راجعة. وكل مهارة من المهارات تتكون من مهارات فرعية أصغر منها،  
و لقصور في أي من المهارات الفرعية يؤثر على جودة الأداء الكلي

ويستخلص رجاب (1997) تعريفا للمهارة بأنها شيء يمكن تعلمه أو اكتسابه أو تكوينه مدى التعلم، عن طريق الحركة والتدريب، وأن ما يتعلمه يختلف باختلاف نوع المادة وطبيعتها وخصائصها والهدف من تعلمها

كما أن مهارة مجموعة القدرات الشخصية التي تكسب المتعلم ثقة في نفسه تمكنه من تحمل مسؤولية، وفهم النفس والآخرين، والتعامل معهم بذكاء، والتحرر لمهام مؤكولة إليه بكفاءة عالية، واتخاذ القرارات الصائبة بمنهجية علمية سليمة، يقصد بها أيضا مجموعة من المهارات والقدرات والكفاءات المرتبطة بحياة الناس، في شكل منهج متكامل يبدء ونشئة فوجهااتهم السليمة مثل القدرة على التواصل الجيد والحسم في قراراته والقدرة على التعاون .. وتعتبر المهارات احيائية، طبقا لتعريف منظمات لصحة عالمية، مجموعة من التمكنات المتعلقة بسلوك إيجابي يمكن الأفراد من مواجهه بفعالية لمطالب وتحديات الحياة اليومية. ومعنى ذلك أنها مجموعة من مهارات لتطرية وعملية في مجال من مجالات الحياة، يتم اكتسابها عن طريق التجربة والتحرية لنتمكن من إيجاد حين وجوده أمام مشكلة ما، من تبيين الحل الملائم لها وبذلك تكون المهارات حياتية مجموعة من الكفاءات (Competences) التوافقية التي تساعد الأفراد على



- اتخاذ قرارات.
- حل مشاكل
- التفكير بطريقة نقدية / تنويمية.
- التواصل الإيجابي
- بناء علاقات سليمة
- تدبير الحياة بكيفية سليمة ومتبعة
- تحقيق لرعاية الصحية

وتقع مهارات في صميم أو مشورين، مهارات حياتية مشتركة أو مستعملة ومهارات خاصة

## أهمية اكتساب المهارات

إنّ «إنسان كثير اجتماعي بالطبع، لا يقوى على العيش في معزل عن الآخرين، لذلك فإنه يحتاج إلى مجموعة من المهارات التي تمكنه من التوصل معهم، والتفاعل معهم، وثمينة على تحقيق أهدافه بنجاح، وتكفل له حياة اجتماعية سعيدة، ويقلد ما يثمن نفرد المهارات يكون ثمرة في حياته أعظم. لذلك فمن لا تهجدت الحديثة في لتعليم من أجل الحياة تعمل على تسليح المتعلم بمزمة من المهارات لكي تتكامل بمهنية علمية لتساعد المتعلم على التعامل مع مواقف الحياة المختلفة، وعلى حساب الضغوط، ومواجهة التحديات اليومية وما يحكمه من حل مشكلاته الشخصية والاجتماعية ولتتأمل معه بوعي وثقة. وبشكل عام فإن امتلاك المهارات يساعد نفرد على ما يلي:

- تمكنه ثقة في نفسه، وتشعره بالراحة والسعادة حين يشد أعماله بإنجاز.
- تهيه حب للآخرين، واحترامهم له، وتقليرهم لعمله.
- تمكنه من القيام بأعماله بنجاح.
- تساعد على تطبيق ما يتعلمه عملياً.
- زيادة ثقته

وحيث وسيلة لتدريب الأفراد على المهارات اللازمة لتجاربهم في أعمارهم هي تدريبهم على هذه المهارات من خلال توظيف استراتيجيات التعليم، وبكسر تعليم المرشد خبرات الإرشادية من بداية تدريسه في الجامعة وتستمر مع تربيته، ويكون هذا لتعليم من خلال التلمذ أو تمثيل الدور أو تدريسه لمشكلة تتطلب حلاً، أو حكاية قصة ذات معنى، أو رواية قصص عن تجارب مرشدين آخرين، وتخصص نجاحهم في حل المشكلات التي واجهوها في مراحل حياتهم المختلفة، وكل ذلك لكي يستطيع المرشد التصرف في حال عدم وجود الفريق فيحس نفسه من أي خطر يمكن أن يتعرض له وقد يقاس نجاح المرشد بمقدار ما قد يكتسب من مهارات تمكنه من تتأمل للإيدي مع المستقل خاصة في سوء المشكلات التي أصبحت تشكل عك كبير على المرشد عند البدء بعمله.





## مهارات المقابلة الفعالة

خصائص الملائمة الإرشادية

المقابلة الإرشادية

مهارات التواصل

أنواع الاتصال

السلوك الحضورى كمنظهر من مظهر السلوك غير اللفظي لدى المرشد

آداب التواصل

مفوقات الاتصال

فنيات ومهارات الإسماء والاستجابة

تحليل التدخل

أمثلة تطبيقية على مهارات الاتصال



## الفصل الثاني

### مهارات المقابلة الصفائية

سوف يتم الحديث في هذه المهارات عن علاقة الإنسانية ويتم لانتقال منها لنمطية وبعد ذلك سيتم تخصيص الجزء الأكبر للحديث عن مهارات شواصل والاستماع

لعلاقة الإنسانية وضعها عمر بأنها علاقة إنسانية بين المرشد والمسترشد ثم من خلال تحقيق أهداف الإرشاد، واعتبر عصر المواجهة الإنسانية نقائمة على تصعب الوجداني والمتاعر الودة بين الطرفين هي عمود الإرشاد

#### خصائص العلاقة الإرشادية

تقس لمستشد واحترامه وعدم التأثير بأفكار سابقة عنه، وإن له كرامه

- العاطف الوجداني مشاركته مشاعره ومشاكله

توفر الاتجاه الإيجابي نحو مساعدة الآخرين

لثقة متبادلة: التي تشعر المسترشد بالأمان.

وهذا حدود للعلاقة بين الطرفين منها:

- عدم المنفعة في الحنو

- عدم فرض آراء المرشد الخاصة نحو انفسها أو حول الناس.

- علاقة رسمية بحكومة بزمى ومواعيد يجب التقيد بها.

- مهده للعلاقة إذا عجز المرشد عن مساعدة المسترشد

## المقابلة الإرشادية

تستغرق الجلسة ما بين 45 إلى 60 دقيقة، وللاطفال تتحدد ما بين 20 إلى 30 دقيقة

يمكن تقسيم الجلسات الإرشادية حسب أهدافها إلى

- المقابلة الابتدائية: تهدف إلى تقييم المسترشد وخصائصه، وبناء جو من الثقة، والحصول على المعلومات الأساسية عن الحالة
- المقابلات تشخيصية وتهدف إلى جمع معلومات عن طبيعة المشكلة التي يعاني منها المسترشد ومعرفة أسسها وأعراضها وكيفية التعامل معها
- المقابلة الإرشادية والعلاجية تهدف إلى مساعدة المسترشد على فهم نفسه ومشكلاته وصراعاته والتخلص منها بمرحلة التوافق النفسي إليه.

جاءت المادة على تقسيم المقابلة إلى ثلاث مراحل:

1- بدء: لاقتح تقوم على الأمانة وتشجيع المسترشد على الإفصاح عن مشكلاته وتستغرق 10 دقائق

مرحلة بناء المحادثة: رسمتها يتم تحقيق الغرض الأساسي من المقابلة وتستغرق 10 دقائق

مرحلة إنهاء المحادثة وفيها يتم تلخيص الجلسة وتحديد المطلوب إيجازاً، وتتمهيد المرحلة لاحقاً وتستغرق 10 دقائق.

ويمكن تحديد أهداف المقابلة فيما يلي:

- إقامة علاقة بين الفردين (المُرشد والمسترشد)
- الكشف عن الأفكار والمشاعر والاتجاهات لدى المسترشد
- جمع البيانات والمعلومات عن المسترشد ومحاولة تصورها
- الحصول على طريقة بناء عمليات التشخيص والإرشاد النفسي
- وليس هدف من المقابلة إثباتية المسترشد وإثبات بطلان ما أو تصنيفه في فئة محددة، وإنما هدفها الكشف عن دوافع السلوك المضطرب لدى المسترشد.

## مهارات المواجهة

يعين على المرشد القائم بالمواجهة أن تتوفر لديه مجموعة من المهارات حتى تكون



مقابلة أكثر فعالية وذات جدوى ومنها: مهارات لإصغاء وطرح الأسئلة والمواجهة للتعرف على التقصير، المسترشد، والتقبل، لا يجازي غير المشروط، المسترشد، وتكوين علاقة مهنية معه، وفيد يلي سيتم، التحدث عن أبرز هذه المهارات في المواجهة وهي مهارات الاتصال والتواصل.

## مهارات التواصل

إن مصطلح التعبير والتواصل قد يكون متداولاً بين الكثير من الناس ولكنه غير مفهوم أو غير مطبق، وذلك لارتباطه بالخلاف التقني أو باختصاصه في سبي سي. وقد يحتاج دراسة متعمقة حتى يصبح ميلاً وقابلاً للتطبيق

وقد كان السمع في كثير من آيات القرآن الكريم مقدماً على باقي حواس في ذكر لبيان عظم خطر هذه الخامة، ولذا كان هو أول ما يسأل عنه العبد يوم يقبض نفوس، **﴿ لَا تَعْلَمَ مَا جِئَ بِكَ بِرَبِّكَ إِنَّكَ كَانَتْ عَنْهُ مُنْفَكًّا ﴾**، **﴿ لَاسْمَ لَهُ ذَلِكَ ﴾** والسمع هو حس الأذن وما هو فيها من شيء أي أن تدرس هذه الخامة أحياناً بدون وعي، فإذا اجتمع مع الاستماع وهي يكون (هذه وهو سماع الأذن والقلب).

لاتصال هو عبارة عن تبادل المعلومات وتفسيرها بين جبهتين ما، وله عنصر أربعة.

- 1- قناة أو وسيلة نقل الرسائل من مصدر إلى آخر.
- 2- الإرسال ويتم حينما تختار أفضل الرموز الممكن استخدامها (ظهور ما تفكر به).
- 3- هذه الرموز إما أن تكون كلمات إلهامات، أو تعابير.
- 4- الاستقبال ويتضمن وهي إدراك الرسالة ثم تفسيرها.

تعددية لاسترجاعية وهو فهم لاكمال عملية الاتصال لأنه بين المرسل م. ذ  
كانت ارسالة قد تم إدراكها وتفسيرها أم لا

ومن لعنصر الرابع تكمن أهمية الاتصال ذي الطرفين لأنه لا بهم أن تتصل به بل  
لهم أنه تتصل مع وذلك حتى تتحقق الفائدة من عملية الاتصال. لأن هدف من أي  
تصل مع طرف آخر لا يخرج عن ثلاثة أمور هي: الإخبار. أو الإقناع، أو الإمتاع

#### المحددات الأساسية في مهارات الاتصال

- مهارات الاستدلال والبداهة المقصود هنا تقنيات الترميز التي تولف لتبدأ عن  
طريقها لتعبير عن نفسك، وتتطلب أن تستخدم مهارات أنا لتعبير عن  
مشرك

مهارات الاستماع. يعني حل الرموز الواردة من الشخص الآخر ومد يكون  
لاستماع صديقاً يركز على شيء آخر كالنظاز، أو إيجابياً يقدم نفسه رجعة  
إيجابية وسلبية.

مهارات الاستجابة: تتطلب استخدام جمل بسيطة كمعرفة لما تم سماعه

#### لزيادة فعالية الاتصال لا بد من:

- 1- اختيار أسلوب الاتصال المناسب للموقف
- 2- تحسين عملية الاتصال عن طريق بث الرسالة بلفه واضحة وبسيطة
- 3- تقديم معلومات في شكل يتفق ورغبات الفرد
- 4- تكوين مستقبل الرسالة من التعبير عن وجهة نظرة في المعلومات المرسل إليها
- 5- لتكرار غير الملل لعملية الاتصال حتى يتم التأكد من فهم تلك العملية
- 6- تحديد الهدف من الاتصال ومدى أهميته.
- 7- توسيع دائرة التفكير لديك بمادة المعلومات عن الموضوع المراد الاتصال من أجله.
8. لاستماع بدقة واستيعاب إلى الرسالة التي يتفاهل إليك الآخرون
- 9- تصعيم رسائلك بما يتناسب مع الآخرين بناءً على ما يحملونه من خلفية ومعرفة

10 طرح لأسئلة خاصة عندما تكون غير متأكد من المعنى ولا تخف من الظهور بمظهر جاهل.

11 لا تخف من قول لا اعرف أو لا اعلم.

12 محاولة طرح أفكارك في المكان والوقت المناسب

13 أن تكون واضحاً ومهدداً في ما تتحدث عنه وتجنب العموميات والغموض في الحديث.

14 عدم إشدال المنس بأمور أخرى خارجة عن موضوع الاتصال.

15 الحرص على إظهار وسائل الاتصال بالمظهر الجيد

16. الإصصات إلى المعاط المضة حول الفات

17 الإصصات إلى السلوك غير اللفظي

#### لقواعد الأساسية للإصصاء

تتم عملية الإصصاء أفعال بأربع خطوات وهي باختصار .

1 الاستماع للكلمات: التي يقولها المسترشد بدقة.

2 معرفة معني الكلمات التي سمعتها المرشد من المسترشد أو الاستبصاح عنها

3 معرفة الأفكار خلف الكلمات: بمعنى المقصود بالكلمات وما يمكن فهمه.

4 معرفة الرسالة خلف الأفكار: بمعنى ما الذي يريد المرشد توصيله

وحتى تتم هذه الخطوات بنجاح لا بد من توفر القواعد الأساسية التالية:

#### تنفرع اتمام للمسترشد

- تركيز لانباء على كل ما يقوله المرشد من أفكار رئيسية.

- إعطاء الفرصة له للقول كل ما يريد كإن تقول له: كلبي أذن صاعية ... خلد

راحتك في الحديث

- لإصصاء لغرض المهم لا لغرض المناقصة.

- لانباء لكل كلمة تقال

- لا تشبه لتعريف غير اللفظي الصادر عنه كالإيحاءات، حركة الأيدي والعيون . الح
- تجنب التسرع في اتخاذ القرار أو أن تتخذ من المسترشد أو المروض موقف مسبقاً وتوجهه سلبياً.
- تجنب تصنيف المسترشد وإطلاق الأحكام التقضية قبل الانتهاء.
- ضبط نفسك بتجاهل الأمور الملمعة للنظر والمعاينة
- تعود على كدبة واستيعاب النقاط الرئيسية والأدلة أو منحصر لمحتوى لرسالة ودون ملاحظاتك بشأنها
- لا تجارب مفادعة بتصحيح الكلمات أو إلقاء الأسئلة أو حتى لإجابة ، لا إذ عصب منك ذلك
- في حالة عدم فهم واستيعاب بعض الجمل والألفاظ اطلب من المتحدث توضيح ذلك
- اصطد ردود فعلك تجاه الكلمات المتكررة
- قلل حركات المنقطة مثل : فرقة الأصابع، اللعب بالقلم، فرك العيون . سدق
- لا تجرّلي، انتظاب الخ
- نحن نأصبر حتى ولو كانت طريقة المتحدث أو ألفاظه غير ممتعة

## أنواع الاتصال

### أولاً، الاتصال اللفظي (مكتوب، شفوي)

- وتتمثل أسس نجاح الاتصال الشفوي في المحاملات، التشجيع، الإنصات، توضيح، والإعادة والأسئلة والإقناع والإيحاء . وحتى يتجح الاتصال اللفظي لا بد من استخدام نوع الآخر من الاتصال وهو الاتصال غير اللفظي
- ومن أهم في الاتصال اللفظي العمل على تغيير كلمات المسترشد بحيث يزداد وعيه لذاته ومن أمثلة هذه الكلمات:
- 1 استبدال كلمة (هو) بكلمة (أنا).
- 2 عدم استخدام أسئلة مثل (لماذا؟) واستبدالها بأسئلة مثل (ماذا؟ وكيف؟)



3. مستنداد الدفيعات مثل (تكن) بحرف الجر وهو (و).

4. مستخدم (لا أقدر) بدلاً من (لا أريد).

5. استبدل كلمة (يجب) بكلمة (أنا اخترت).

ويضمن الاتصال اللفظي لإرسال كل من الأفكار والمشاعر، وله معانيات:

لغة الطفولة لغة جدابة ومرحة وغالباً ما تستخدم للتذكير والمحيون لديهم أصناف

من لغة الطفولة مثل تصوير الرغبة الجسدية والنسور والمداعبة

- لغة الشرع لغة تعبيرية وانفعالية يمكن أن تكون سلاحاً وغالباً ما تستخدم في

محال اللعب وتستخدم عندما يكون الاتصال غير متساو وتسمى لغة الغسوة

مخضرة من خلال أنماط الحديث المستخدمة وهي لغة تلقين في المدارس

لغة اسحت أو المهني: وتكون عند الاشتراك بين رفاق مهنيين وفيها دقة في

لا حيز المهني ونعمهم كد لغة الشارع من قبل المتخصصين بها فقط.

لحن الخطاب بصري سمعي لمي رقمي

تتم عملية الإدراك عن طريق ورود المعلومات إلى الدماغ عن طريق الحواس

الحواس بصر، والسمع، واللمس، والشم، والذوق ويمثل الإحساس المتولد عن كل

حاسة محط. وعندما خاصاً للإدراك، وتلاحظ أن المرشد غالباً ما يستجده في حديثه

لحن، يشكر أكثر من الألفاظ الأخرى. ويمكن التعرف على نمط المرشد من خلال

نوع الكلمات ولعبارات التي تصدر عنه، إن معرفة النمط الدال على أشخاص

لقد بل تساعد على التفاهم منه، سواء كان ذلك في عملية الإرشاد أو خرجها،

وبفصل أن يستخدم المرشد مريحاً متوارباً من هذه الأنماط والألفاظ السمعية والبصرية

واللمسية وعدم لانتصار على نمط واحد. وفيما يلي توضيح لهذه الألفاظ الأساسية،

وكيف يمكن الاستدلال عليها:

1. النظام البصري: Visual

يتحدث بسرعة، صوته عال، أنماطه قصيرة وسريعة، يفكر بانصو أكثر، دلم

أخرى، يهتم بانصو والمناظر والألوان، قراراته على أساس ما يرى ويتخيل لنمط

النصوري تعب عليه الكلمات والعبارات التالية

نظر رؤية تصور مراقبة يشاهد ألوان - منظر - أرى - يظهر لي -  
أرى ما تقول - وجهة نظري - يدق النظر - النمط البصري يكرر هب رت من  
مثل يظهر لي - وجهة نظري - ولديه سرعة كلام - برة عالية - قدرة على التخييل

## 2. النظام السمعي: Auditory

يستخدم طبقات صوت متنوعة، يتمس من أسفل الحجاب الحاجز، له قدرة  
على الإنصات، يهتم بالأصوات، قراراته على أساس ما يسمعه ويحمله.  
النمط السمعي تغلب عليه الكلمات والعبارات التالية

صوت - سمع - نحة - رنين - كلام - جرس - بصمت - نغم - يفرغ  
الجرس - نته لكلامي - يرن في أذني يجاوب الناس - كلام لاس - النمط  
السمعي يكرر عبارات من مثل سمعت اختياراً كلي أذان صاعية أفون الحقيقة  
وعدة م يظهر بعيداً عن المتحدث وسمع ليفهم ويتذكر ما قيل.

## 3. النظام الحسي: Kinesthetic

صوته هادئ، يتنفس ببطء وعمق، يهتم بالأحاسيس، يأخذ قراره على أساس  
شعوره

النمط الحسي تغلب عليه الكلمات والعبارات التالية :

شعور إحساس لحة خشن ناعم صلب - لين ضرب بارد -  
حار - صبور - ألم - يعمق قلبه - يחדش الشعور - عديم الإحساس - النمط  
الحسي يكرر عبارات من مثل أشعر بما تقول - يحرك يديه - ولديه كلام بصي  
وتنفس عميق - ويعبر بجسده

## 4. النمط اللفظي

اكتشف العلماء - كلامك مفع - يفتقر إلى الدليل - ولديه تحدث مع لنفس  
و اهتمام بالأدلة.

## 5. كلمات وهبارات مفيدة

فكر - عقل - حكمة - منطق - فكرة - تجربة - عملية - فهم - ثقافة - حافظ  
 دافع - تفكير - تفهم - أفكار - نشاط: عزيزي المرشد اكتشف مقدمك التمثيلي  
 الأساسي، ولذي يساعدك في التركيز على الجوانب الأكثر استخداماً في كلامك عند  
 التوصل حتى تتمكن من الانتباه للغة التي يتحدث بها الطلبة.  
 لتحدد ما هو نظامك التمثيلي الأساسي، اختر إجابة واحدة لكل سؤال:

السلول	الإجابة	من	من	ح
إد، و جهنتك مشكلة	- تفكر حتى تجد الحل المناسب. - تناقشها مع شخص آخر - تفكر حتى تستثمر الخلل			
في حوار مع شخص آخر ما الذي يؤثر حيث؟	- عدم وضوح الرؤية عند. - منطق الشخص وحججه - عدم إحساسه برأيك			
أحب أن يفعل الآخرون	- الانسجام والتفهم المرحمة. - اختيار الكلمات المناسبة - مشاعر الود والاحترام			
ما أهم ما فعلته في لقاء الأصغر؟	- رأيت مشهداً أو صورة. - استمعت أو قلت كلاماً - أحسست بشاعر			
عندما تكون في أحضان الطبيعة ماذا تفعل؟	- مشاهدة المناظر - الاستماع لأصوات - استنشاق الروائح لزكية			
عند شرائك كتاباً ما الذي يؤثر لك أكثر؟	- تصميم الغلاف والصورة - عنوان الكتاب ومحتواه. - نوعية الورق وملمسه			
عمود أسفاط				



مثال على استخدام العبارات البسيطة أثناء المقابلة:

استرشد: قد شرحت لك معاناتي التي أعانيها يا أستاذ أحمد التي تتركز في  
عدم رضا والذي هي  
لمرشد: يهز رأسه.

استرشد: وذلك بسبب علاقتي ببعض الأصدقاء الذين لا يتقبلهم ولا يفهمهم...  
لمرشد: . ههنا... نعم نعم .

استرشد: وكب مرة حاولت إقناعه بأنهم أئام طيون ومعاونون ولكنه لم يقتنع  
بكلامي إطلاقاً

لمرشد: يرم شفته هوووم استرشد: لقد مكنتهم من التعرف على و لدي  
والجلوس معه لكن لا فائدة من ذلك..

لمرشد: طبيب. طبيب. وماذا بعد .

استرشد: من المهم يا أستاذي الكريم أن يرضى والذي والا أخسر 'صدقني في  
وبهم صداقة عمر

نشاط: صق سميرين التالي حول قدرتك على الحوار الفعال حتى تعرف على  
مهاراتك في الحوار والمناقشة وحاول أن تعمل في الجوانب السلبية لديك فيما

بعد

ضع علامة (✓) في إحدى الجوانب الثلاثة حسب أجابك على السؤال:

الصفة	دائماً	أحياناً	نادراً
1. هل تخرج كلماتك على نحو ما تريد في محادثتك			
2. عندما يوجه إليك سؤال غير واضح هل تسأل صاحب السؤال أن يشرح ما يقنيه			
3. عندما يتحدث شرح شيء ما هل تنصت مستمعك إلى تعليقاته بكنهات تفهمها			

الصفة	نظاما	أحيانا	نادرا
هل تقترح فيس بعدة أن يعرف ما تحاول أن تقول دون أن تشرح له ما تعنيه			4
هل تسأل غيرك عن شعوره برء النقطة التي ربما تكون أنت مصدر إرباها			5
هل تجد صعوبة في يتحدث لك الآخرين			6
هل تجد في أحداثك مع شخص أمورا تهمك			7
هل تجد من الصعب أن تعبر عن آرائك إذا كانت تختلف عن آراء من حولك			8
هل تحاول في المحادثة أن تضع نفسك موضع من تحدث			9
في سياق محادثة هل تحاول أن تتكلم أكثر من الشخص الآخر			10
هل تترك أثر نفخة صوتك على الآخرين			11
هل تتحاشى قول شيء برف أن نتيجة إيذاء الآخرين أو ردة لطيف به			12
هل تجد صعوبة في تقبل النقد البناء من الغير			13
عندما يؤذي أحدكم شعورك هل تناقش معه الأمر			14
هل تعلم فيما بعد لمن عسى أن تكون قد أذيت شعوره			15
هل يؤصبك كثيرا أن يختلف أحد معك			16
هل تجد من الصعب أن تفكر بوضوح عندما تكون غاضبا من أحد			17
هل تتحدثي اخلاف مع الآخرين حتى غصهم			18
عندما نشأ مشككة بينك وبين شخص آخر هل تستطيع مناقشتها دون أن تعطب			19
هل أنت راضى عن طريقتك في تسوية خلافك مع الآخرين			20
هل تظل غامضا متجهما فترة طويلة إذا أثرك أحد			21
هل تشرع بالخروج الشديد عندما يمدحك أحد			22

الصفة	دائماً	أحياناً	نابراً
23 هل يوسعت هموماً أن تلقى بالآخرين			
24 هل تجد صعوبة في جملة وشرح الآخرين			
25 هل تحاول دائماً إحقاق إعطائه الآخرين			
26 هل تساعد الآخرين على فهمك بل توضيح ما تفكر وتلمع وتعتقد به			
27 هل من الصعب أن تأخذ الآخرين			
28 هل تحاول تغيير الموضوع عندما تناول المناقشة مشاعرك			
29 في سياق عادة هل تدع محبتك ينهي كلامه قبل أن ترد على ما يقول			
30 هل ملاحظ أنك لا تكون متبها أثناء عادة الآخرين			
31 هل تحاول الانتماع للوصول إلى الشيء المقصود في كلام شخص ما			
32 هل يبدو على الآخرين أنهم يصعبون عليك عندما تتكلم			
33 في سياق لمناقشة هل يصعب عليك أن ترى الأمور من وجهة نظر الآخر			
34 هل تدعي أنك تستمع إلى الآخرين بينما أنت مصروف عنهم في واقع الأمر			
35 في حلال محادثة هل تستطيع إدراك التصرف بهين ما يقوله محبتك وما يشعر به فعلاً			
36 هل تستطيع وأنت تتكلم أن تدرك ردة فعل الآخرين إذا ما تقوبه			
37 هل تشعر أن الآخرين يشعرون لو كنت من طراز آخر من الناس			
38 هل يفهم الآخرون مشاعرك			
39 هل يسمع الآخرون أنك تبدو دائماً من صواب رأيك			
40 هل تعذب نفسك عندما تعلم أنك غلط في أمر ما			

## التصحيح والتفسير

إذا كانت إجابة السؤال أحياناً فيكون له درجتان وإذا كان دائماً أو نادراً فيكون

حسب الجدول التالي

لأسئلة 4، 6، 8، 10، 13، 16، 17، 18، 21، 22، 24، 25، 27، 28، 30، 34،

37 في حالة إجابة ب دائماً يحصل على درجة واحدة، وفي حالة الإجابة ب نادر يحصل على ثلاث درجات

لأسئلة 1، 2، 5، 7، 9، 11، 12، 14، 15، 19، 20، 23، 26، 27، 32،

35، 36، 38، 39، 40. في حالة الإجابة ب دائماً يحصل على ثلاث درجات، وفي حالة إجابة ب نادراً يحصل على درجة واحدة

لتصحيح النتيجة اتبع الجدول التالي:

الدرجات	التقييم
40 70	محتاج لمجهود أكبر وتدريب
71 90	مجاور مقدر يحتاج إلى تدريب أكثر ومراجعة
91 120	مجاور ممتاز وأجود ما نتيك من تقصص حتى تنمه

## ثانيًا: الاتصال غير اللفظي

يعبر عن خلال (لغة العيون، لغة الجسد، الإيماءات، تعبيرات الوجه ونوعه مسددة)، وتتمثل أسس نجاح الاتصال غير اللفظي في الانتماء، التواصل، الاندماج، الاسترخاء، والاهتمام بمسقبل الرسالة

مظاهر الاتصال غير اللفظي إن لغة الجسد تشمل كل ما يمكن أن يعبر عن خلاله عما يريد الفرد دون استخدام الكلمات

ويمكن أن تنقل رسائل متنوعة من الراحة والاسترخاء بشكل إيجابي إلى الإهمال وعدم التعاطف من خلال المظهر الجسمي. فبنية الجسم من مثل طريقة الجرس وحركة اليدين والعيون وتعبيرات الوجه وتلون البشرة والشفاه



## 1 تعبيرات الوجه ولغة العيون

يعتبر لوجه أكثر أجزاء الجسم وضوحاً وتعبيراً عن العواطف والمشاعر وأكثرها لي نفس لمعاني، كما أنه أكثر الأجزاء صعوبة في فهم التعبيرات التي تصدر عنه، ويقول أحد خبراء الاتصال أن لوجه قادر على أن يعرب عن 250000 تعبير مختلف ويمكن القول أن هناك على الأقل ستة أنواع من العواطف التي يمكن التعبير عنها باستخدام الوجه وهي التعبير عن السعادة والغضب، ولدهشة وحرر، ولاشتمزاز، والخوف.

واكثير من الناس توصلوا إلى الاستنتاج بأن الأشخاص الذين لا ينظرون إليهم أثناء محادثتهم غريباً ما يحاولون إبعاده شيء ما، ويشع (مايكل أرغابل) في كتابه عدم نفس السلوك بين الأفراد إلى أن الأفراد ينظرون إلى بعضهم من 30 60٪ من الوقت، ويؤكد أيضاً أنه عندما يتحدث شخصان وينظرون إلى بعضهما أثناء ذلك لمدة أكثر من 60٪ من وقت وعلى لأغلب يكونان مهتماً بالشخص أكثر من الاهتمام بما يقول.

وأكثر مناطق الوجه تعبيراً هي منطقة العينين، ويرى (والف وأندرو مبرسون)، أن عيون البشر تتحدث تماماً كالسهم تكرر مميزة وحدة وهي أن لغة العيون لا تنحج إلى قديموس بل هي مفهومة في جميع أنحاء العالم.

فيعبر من الأدوات الإيمانية في نقل الرسائل والمعاني غير اللفظية وكثير من حتمت العديد من السمات الشخصية التي ترتبط بالعينين، فيقال هذه عيون مأكرة، أو عيون دكية، أو عيون محدمة، و عيون حائلة، أو عيون شريرة، وكلها صفات لتعبير عن شخصية صاحبها، وأحياناً ما يقع المستقبل ضحية لسوء فهم الرسائل التي تنقلها العيون خاصة إذا كان صاحبها يعاني من قصور بصري، فقد لا يستطيع أحد الأفراد تركيز بصره حيث ضعف عضلات العين فتعتقد أنه غير مكثرت بك أو لا يود الإصغاء إليك.

## 2 الأعين: نذل على أشياء كثيرة فتتلا:

- ثلاثي لأعين يدل على الاهتمام أو الرغبة في تدخل الحديث.
- خفض الأعين جدياً يدل على الانشغال والتخديق يدل على التمسك بالرأي.
- خفض الإغناء على النظرة المباشرة يدل على الانسحاب أو الاحترام.

- نظرة المتحصنة تدل على الخجل
  - يدموع في العين تدل على الحزن والإحباط والسعادة.
  - توسيع حدقات العين فتدل على الانزعاج والاهتمام المخاد.
3. الفم يدل على:

1 لا ابتسامة تدل على معان كثيرة منها التصرف بإيجابية والإحساس بالرغبة، ويجب أن يتنبه المرشد لأوضاع من الابتسام أشار لها مراراً ومنها.

- الابتسامة المستطيلة التي قد تصدر من المسترشد ويلاحظها عدم يتوجب عليه أن يكون مهذباً تجاه الآخرين، حيث تراجع الشفتان عن الأسنان العلوية واسعبيه لتشكل شكلاً مستطيلاً مع زوايا الشفتين، ونسب ما نجد أنه لا يوجد أي عمق لهذه الابتسامة كأن نستخدمها لتظاهر الاستمتاع لكنه أو تعليق عابر

الابتسامة العلوية أو ابتسامة كيف حالك حيث تتكشف الأسنان العلوية مسط والعلم بالكاد مقترح

الابتسامة البسيطة وهي ابتسامة فارغة تماماً تحدث عندما يكون شخص بمفرده ويشعر بالسعادة، ففي هذه الابتسامة تحني الشفاه إلى الأعلى وحسن ولكنها تبقى متلازمة، أي أن الأسنان لا تظهر

الابتسامة العريضة التي تحدث في ظروف سعادة مثيرة ويكون فيها سم مفتوحاً وتلتوي الشفاه إلى الخلف وتظهر الأسنان العلوية والسفلية وهي تشبه الابتسامة العلوية إلا أن الشفة السفلى تنزل عن الأسنان السفلى.

ب. من تعبيرات الفم والشفاه المهمة أيضاً:

- ضم لشفاه يدل على الغضب والغضب
- قضم الشفة يدل على القلق والحزن.
- فتح الفم يدل على التأثر والتعب والنعشة.

#### ج. تعبيرات الوجه تدل فيها

- ثلاثي بعينين مع الابتسام تدل على السعادة والارتياح
- عينان مشدودتان وتقطيب الحاجب.
- رطب على الفم يدل على الغضب والحزن.
- حرر لوجه يدل على الفلق وعدم الارتياح والحمل.

#### 4. الإيماءات ووضع الجسم

هناك العديد من الإيماءات المألوفة والتي لا تختلف على معانيها كهبز الرأس مما بعد دوقه أو انرفص، ومع ذلك نقول أن الإيماءات هي من نتائج ثقافة المجتمعات وكما يتذكر أن الأستاذ في المدرسة قد طلب منه أن يجلس بطريقة مهذب أو يرفع بطريقة معتدلة ويشير وضع الجسم إلى درجة الاسترخاء التي يتخذها الفرد أثناء حضوره أو يعرف ويكشف وضع الجسم عن علاقات السلطة وعن الحالة النفسية للفرد فعادة ما يجلس صاحب السلطة لأعلى بدرجة من الاسترخاء أعلى من تلك في مجلس بها صاحب السلطة الأقل كما أن الجلوس على حافة المقعد يشير إلى حالة من التقرب أو عدم الراحة أو الاستعجال أو التأهب للتصرف

أ. لرأس يدل على عدة معان ومنها:

- هز الرأس لأعلى ولأسفل على الإصغاء والانتباه والموافقة
- هز رأس يمنة ويسرة يدل على عدم الموافقة
- خفض الرأس لأسفل مع كون الفك السفلي قريباً من الصدر يدل على الحزن والانشغال.

#### ب. الكتفان تدل على:

- هز الكتفين على الحيرة وعدم التأكد
- الانثناء للأمام تدل على الانفتاح على الاتصال والتأكيد والتشويق
- لتمثيل في الكتفين تدل على نقص في استقبال الطرف

### ج. حركات اليدين أو اللمس:

لستأخدم الإنسان في التعبير عن كثير من الرسائل غير اللفظية، فالحركات الإيمائية كالإشارة إلى مكتب الأستاذ أو إلى قاعة المحاضرات إلى أي مكان آخر يعتمد على استخدام يديين. وهناك أيضا إشارات أو الشعارات العامة التي يمكن التعبير عنها باليد كالتعبير عن معنى النصر، أو التشجيع، أو الموافقة أو الرفض وتدل حركات اليدين عن الحالة النفسية للفرد مثل ارتعاش اليدين، أو طرق اليد بأصابع اليد الأخرى حيث تعبر هذه الحركات عن حالة القلق وتعتبر حركات اليدين واللمس من أشكال لغة الجسم التي تنعكس كثيرا لسوء الفهم فتستخدم الطعام إلى عصفوت يبدك بسري يكون مقبولا في أحد المجتمعات بينما يعتبر إساءة للضيف في مجتمعات أخرى

### د. أما لأذرع والأيدي فتقول:

- اذراعان مطلقان على الصدر على تجنب أو كرهية الانفتاح

تدل ارتداد اليدين على الخوف والغضب

يد تشبك اليدين أو ضمهما أو الضغط على الأشياء على القلق والعصب

تدل يديان المتمدنان ويدون حراك على التوتر والغضب والإهمال

وتعتبر المصافحة من أكثر حالات اللمس التي يمكن من خلالها نقل العديد من المعاني والمصافحة الجارية مع عن المودة بيننا، تتم المصافحة الفاترة عن سوء العلاقات أو عدم الترحيب. والمصافحة العادية تتراوح بين ثلاث أو أربع هزات. بينما يد مستمرت لفترة طويلة فقد تحمل معنى التهديد للطرف الآخر كما أن المصافحة مع وضع اليد يسرى على يد أو كتف الطرف الآخر تتم عن الإخلاص، ولذلك يستخدم رجال السياسة هذا النوع من المصافحة كوسيلة لتمية العلاقات مع بعضهم البعض.

المصافحة وهناك ثلاثة أوضاع للمصافحة:



أولاً، وضع السيطرة أو الاستبداد: يظهر بعض أشكال كلفهصة الحديدية أو سحق المفاصل. وهو للأشخاص الذين يحبون تأكيد سلطتهم وقوتهم وتكرر غالباً راحة اليد للأسفل. وهناك من يسحب

يد لأحريين إليه بشدة عند المصافحة صاغطاً عليها يريد مسحها وكأنه لا يشعر بالألم، ولا في حيرة الشخصى فقط وباستسلام الطرف الآخر له!! وباطح هذا شعور بغيب وعبء محبب ويعكس رغبة الشخص في حب السيطرة والاستند.

ثانياً: وضع الطمعة أو الخضوع: وهي كالأيدي المارتين كأنت تصافح 'مروء' لصاحب يشعر برحة كونه أبقى نفسه على مسافة مريحة بالنسبة له عن الآخر، وهناك مصافحة بظراف الأصابع أو عضوية السمكة الميتة أي أيدي سبي تشعر الآخرى بأنها كالمسكة الميتة من غير روح ولحم لينة وطرية وباردة وجميع هذه الأوضاع تدل على أن صاحبها صعب الشخصية ومهزور ويسمح للآخرين السيطرة عليه. علماً أن الأشخاص المدين يستخدمون أيديهم في مهام مثل لأطبباء والمعلمين والمحرماء التجميل والموسيقين أو الأشخاص سرعهم لإحساس تكون مصافحتهم وحواة ولنة لحماطهم على أيديهم وحميها

ثالثاً: وضع الاستجدام أو المساواة: وهي الطيبة والطلوية، كأن تحت اليد حدهم نحو الآخرى موضوع في وضع عمودي ويتقاطع الإبهامان ولكن مسطرة وتلامس الرضتين كإلهما وحقة واحدة، وهي مصافحة استند شكر وتوازي ومسيح.

هـ. الأقدام

بعض الأحيان يجلس المترشد بطريقة طبيعية، ولكن عندما تجده يثقب قدميه مثلاً في وضع متقاطع فإن هذا يعبر بشكل عام على أنه علامة على الانسحاب أو عدم الاهتمام، وبما يلي بعض المؤشرات المتعلقة بالأقدام ودلالاتها

سترخه: ليقينك على امتحان في العلاقة والاسترخاء

- يدل وضع أصابع قدميه بسرعة على التعلق والاكتراب

- يدل تدوير القدمين على القلق وعدم الصبر

- تدوير القدمين اثنتان والمصبوطان على القلق والانغلاق

## 5. التعبيرات الصوتية

إن صوت المتحدث بمد المستمع بكثير من المعلومات، فمن خلال الصوت يمكن معرفة المتحدث، وجسمه، وجنسيته، وسنه، وحجم جسمه، والمهنة، التي ينتمي إليها. كما أن الصوت يكشف عن اهتمامات المتحدث واتجاهاته، ومشاعره، ومركزه الاجتماعي، ومرجه الشخصي من هلهو أو انفعال، أو مسرح أو اكتئاب أو سعادة أو حزن، وهواء، كما يكشف عن الجماعة التي ينتمي إليها وعن مستواه الثقافي وتناول دراسة لصوت البشري هذه مجالات مثل طبقة الصوت، وقوته، والإيقاع، والتعشم وسرعة الصوت، والوقفات.

ويستخدم بعض هذه المجالات كمؤشرات لاجتلاب انتباه المستمع و اهتمامه، أو تأكيد بعض العفريات في الحديث، ويوضح الصوت الحالة النفسية للمتحدث، والشخص، يفتح نواحي عديدة أثناء الحديث فضلاً عن أن هناء لتوقف تكون هوية سبباً، ويعتبر انصوت أحد المتطلبات الرئيسية لإفقاء مهارة لتحدث فوضوح بكلمات، وسلامة بطق الألفاظ، والوقفات المناسبة، والسرعة المريحة من نمو من الضرورية في مهارة المتحدث وترتبط بالواحي الفسيولوجية لجهاز اسطق و حده سمعية للمتحدث، إلا أنه يمكن تتبعها عن طريق الممارسة والتدريب

وهناك من التعبيرات الصوتية المألوفة التي تتعارف على معانيها على نطاق واسع كالصمت، والتثاؤب، والأعين والصراخ، وصوت الكاء وكذلك شعيرات صوتية مقبولة كصحك الطفل بينما هناك تعبيرات صوتية أخرى ترفضها المجتمعات المتقدمة كصوت الطعام أو ارتشاف السوائل وغيرها وعلى المرشد أن يدرك أهمية هذه التعبيرات الصوتية أثناء ممارسة الاتصال مع المسترشد والذين غالباً ما يتمنون أن تحدث مختلفة لأنها كثيراً ما تترك ردود أفعال سيئة تجاه من يستخدم الأصوات غير المقبولة أو غير المتعارف عليها.

## 6 شكل الجسم ومظهره

إن مظهره من سلوك في حياتنا اليومية كغسيل اليدين والوجه، وقص لشعر وتقليم الأظفار، واستخدام فرشاة الأسنان، واستخدام المعطور وأدوات التجميل

وممارسة لرياضة اليدوية، كلها تعبر عن اهتماماتنا بأنفسنا وبشكل الجسم ومظهره وذلك لأننا سعى إلى استحداث شكل ومظهر الجسم كوسيلة للتأثير في الآخرين، مما يعتبر مكملاً لعملية الاتصال وبدل الجسم كله على:

أ. يدل نظائير بالتوجه مع الشخص الآخر على الانفتاح على الاتصال والتبادل الشخصي

ب. يدل لثمنه في انقعد على درجة محببة من الانفتاح في العلاقة.

ج. يدل اجسوس في حافة المقعد على التوتر والقلق والانشغال

د. يدل تكرار تقليب الشعر والضغط على الأصابع على الإحساس بالملل والتشتت

وعندما يصبح انتفس أبطأ وأعمق يدل ذلك على الشعور بالارتياح بشكل أكبر وعلى الاسترخاء.

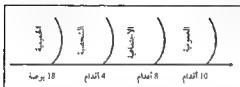
## 7. ملاحظة الحديث

تدل على التردد أما أخطاء اللغة والتلعثم فتدل على الاعتمادية و بركيير لاعدمي و لعبمت يدل على الانشغال أو رغبة في الاستمرار في الكلام بعد توصيح محبة

## 8 المسافة ومناطق التفاعل

تؤثر الأماكن والمساحات والمسافات والمناطق التي تحيط بنا في عملية الاتصال، وفي علاقتنا مع الآخرين فالمكان والمساحة التي يشغلها المكتب تمثل أحد رموز مكانة وسلطة في العمل، كما أنها تعبر عن القوة والتأثير، ونحن نضع حدوداً خاصة غير مرئية لمناطق التي تحيط بنا ولا نسمح للآخرين باقتحامها بل كثيراً ما ندافع ونحتسب أعداد هذه المسافات من ثقافة لأخرى، فهي لدى العرب قصيرة بينما تكون طويلة بسبب لدى الأمريكيين والأوروبيين.

ويقسم خبراء الاتصال المناطق المحيطة بنا إلى أربع مناطق يختلف سلوكنا في كل منها تبعاً لنوع العلاقة التي تربطنا بالآخرين، ويطلق عليها مناطق التدحرج، ويوضح شكل ترتيب هذه المناطق



**المنطقة الأولى:** ويطلق عليها منطقة المودة أو الحميمة وهي تمتد إلى مسافة درج من الجسم وتدرس فيها عادة الاتصالات الحسية كالملمس والمذاقة، والمصافحة، وتسمح فقط للأفراد الذين تربطنا بهم علاقات حميمة بدخول هذه المنطقة أما إذا قمنا بها أحد الآخرين فغالباً ما نشعر بعدم الارتياح ونحاول إبعاده عنها، وهذه عادة ما تحدث إذا تواجدنا في مصعد مزدحم.

**أما المنطقة الثانية:** فهي المنطقة الشخصية وتبدأ من مسافة درج ونصف إلى أربعة أقدام بعيد عن الجسم وحتى في هذه المنطقة نشعر بعدم ارتياح تجاه لمرء عند ارتباده، ونسمح للأصدقاء فقط بدخولها.

وتمثل المنطقة الثالثة: المنطقة الاجتماعية وتتراوح مسافتها بين ثلاثة ونصف أقدام من الجسم، وهي المنطقة التي نمارس فيها غالبية أعمالنا العادية وعلاقاتنا الاجتماعية، وعادة ما يتم أماكن العمل والمكاتب في حدود هذه المنطقة ولذلك فهي منطقة لاتصالات رسمية مباشرة، أما الاتصالات غير الرسمية فتتم في نطاق مسافة أقل نسبياً.

**أما المنطقة الرابعة:** فهي من ثمانية إلى عشرة أقدام بعيداً عن الجسم، وغالباً لا ندرس سيطرة كاملة على هذه المنطقة ولذلك من السهل علينا أن نتجاهل ما يحدث فيها من تصرفات. وفي هذه المنطقة تزداد أهمية الاتصالات الصوتية بينما تقل أهمية لاتصالات عن طريق تعبيرات الوجه وحركة الميمون.

وبمعنى آخر فإن هناك أربعة أنواع من المسافات أثناء التواصل مع الآخرين:

1. المسافة الحميمة وتكون عادة بين المتحابين والأزواج.
2. المسافة الشخصية وتكون عادة بين الأصدقاء المقربين.



3. مسافة لاجتماعية وتكون لمن لك علاقة عادية معه

4. لمسافة لعامة وتكون بين الناس العاديين الغرباء.

ومن الأمثل أن تكون المسافة بين المرشد والمسترشد قليلة 1.5-2 متر، فالمسافة الطبيعية تعطي فرصة أفضل للتفاعل ومتابعة المسترشد بشكل جيد، كما أن تحريك جسدي بين الطرفين يعد مؤشرا مهما على الانسجام بينهما

9. اللمس

مثل تربت على الرأس والشد يرفق على الكتف ويوصل رسالة دون كلام، ولا يفضل في حالات مثل اختلاف الجنس، أو أن الطفل معرض للإساءة جسدية من قبل لأحرس أو الإساءة الجنسية، وفي حالة زاد توتر المسترشد وقلقه عضل لا تعود عن اللمس.

في مهارات التواصل نحن نعتمد على 7، فقط في تواصلنا على الكلام ويعتمد على 35. نسبة الصوت وتعتمد على 55، من تواصلنا على تعبيرات الجسم ووجه

10 دلالات ملابس المرشد التربوي

بعض ملابس المرشد انطباعات عنه، ولذلك فالملابس المناسبة هي التي تتناسب مع جس مرشد والتي تكون نظيفة ومسحمة وألوانها عادية، ولا يكتب عليها عبارات أو يرسم عليها صوراً، والتي يكون طوعاً مناسباً

د الملابس التي تتوفر فيها هذه الصفات تعطي انطباعات إيجابية عن شخصية مرشد، والملابس التي لا تتوفر فيها هذه الصفات تعطي انطباعات سلبية عن شخصية المرشد وتؤدي إلى عدم تركيز المسترشد في موضوع الجلسة

**السلوك الحضوري كمنظهر من مظاهر السلوك غير اللفظي لدى المرشد**

تعريفه

هو القدرة على الانتباه والتركيز وإظهار الاحترام والاهتمام وبناء علاقة.

مهارته

1. المسافة المناسبة كما ذكر سابقاً.

2. بجنون وجها لوجه
  3. حمل اتصال هنيئ مع الآخرين.
  4. وضع جسمي مريح ومفتوح لتبادل الحلبث
- وفيما يلي بعض من نماذج السلوك الحسدي لدى المسترشدين ومعنى هذه الحركات.



شكل (2)

يبين مسك الأنف لرفض وعدم موافقة



شكل (1)

يبين أنه لا يعلم أو غير متأكد



شكل (4)

يبين أن الفرد ما زال يقيم الموقف



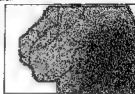
شكل (3)

يبين مسك النظارة على أنفه  
فرصة للتقييم



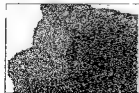
شكل (6)

يظهر الحلقوم هنا على الانحدار



شكل (5)

تكتيف يمين هنا يدل على الانغلاق



شكل (8)

يظهر التثقيب والتعرج والتفتة المرئية



شكل (7)

يظهر أن مضاعفة التكرار والتقسيم يعكس الوقت



شكل (10)

يظهر تشكيل هرمي باليد من تحتة العنق



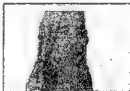
شكل (9)

يظهر إحداهما بعض الحذيت



شكل (12)

بين الفرور الزائد والناهي بانعكس



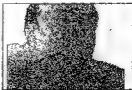
شكل (11)

بين الانهيار لدى الشدة والدمعة



شكل (14)

يدل على الشعور بالقلل والضعف



شكل (13)

يدل على الشعور بالثقل والإحراج



شكل (16)

يدل على الشعور بالاحباط



شكل (15)

يدل على الانشغال الذهني

حتى تصبح مرشدا مستمعا (نصائح للمرشد).

- 1 لإعطاء شعاطف هو أن تفهم ما يقوله وتفهم مشاعره ويتطلب التركيز
- 2 من يحسن الاستماع يحسن الحديث.
- 3 من يصت يفهم ومن الآخرين يتعلم.
- 4 نصيحة رائعة استمع للآخرين. هذا كل شيء.
- 5 استمع فعندما يتحدث الآخرون دعهم يمضون من أفكارهم وآرائهم ومشاعرهم خاصة مشاعرهم لا تكف بمجرد منحهم الفرصة كي يتحدثوا. بل استمع ما يقولون. وكن متبها لهم وحاول أن تفهم ما يقولونه
- 6 استمع وليس زاعما عليك أن توافقهم في آرائهم. في الحقيقة إن صدقك أو عدم صدقك في رأيي مع الآخرين يجب أن يطرح جانباً وأن يبقى بعيداً عن مصة لأمانة التي تناولها
- 7 استمع دون التريص لفرصة كي تحدث، أو تفحص على الشخص لأحر. و صحح أخطاءه.
- 8 استمع في صمت حقيقي .
- 9 استمع إنك لست في حاجة لإقناع الآخرين. فقط حاول أن تتعوب ما يقولونه
- 10 إن لم تستمع. يمكنك حينئذ أن تسأل المتحدث، هل يمكنك أن تشرح لي ذلك أو ماذا تعني باللفظ ؟
- 11 لا تشرح رأيك بينما يتحدث الآخرون فقط دع لهم الفرصة كي يتحدثوا .
- 12 إن المستمع الجيد يستطيع سماع الأفكار غير الشعبية لذلك حينما ينتهي لشخص لأخر من الحديث، اذكر له تلك الفكرة الداخلية التي راودتك أثناء حديثه.
- 13 استمع فلا شيء يعادل أن تكون مستمعا لما بين كلمات الآخرين

كيف يعرف المرشد نفسه إن كان مصغيا بشكل جيد لما يقوله المسترشد؟

- 1 يسجّم مع ما يقوله مع لغة جسده، ويقصد بلغة الجسد هنا، كل ما يصبر به عن نفسه وما يريد دور استخدام الكلمات، مثل حركات اليدين وطريقة الجلوس والنظرات وغيرها
- 2 يجتدر نواحي التناسب والمكان المناسب لقول ما يريد، فمثلا لا يجتاز وقت حديث لأهـاب لمقاطعته والتحدث في موضوع آخر
- 3 يستخدم كلمات واضحة المعاني ومفهومة للمسترشد وببساطة واضحة.
- 4 يفهم وجهة نظر المسترشد وموقفه من المشكلة التي يجري الحديث حولها (بمعنى يصح نصح مكان المسترشد).
- 5 يصغي لما يقوله المسترشد ولا يسمع فقط (ويقصد بذلك الإصغاء أنه يفكر في الكلمات التي قولها المسترشد ويحللها ويحاول أن يفهمها لا أن يسمعها فقط)
- 6 يسيطر على انفعالاته أثناء الحديث حتى لو كانت إجابات المسترشد محللة نوحه مفره التي يحملها، فلا يبدأ بالدفاع أو الهجوم ضد حدوث ذلك
- 7 لا يقاطع لمسترشد إلا إذا استدعى ذلك أي عند الضرورة القصوى فقط
- 8 لا يستهزئ بما يقوله المسترشد سواء بالتعبير عن ذلك بالكلمات أو بلغة الجسد

#### آداب التواصل

فيما يلي أهم الآداب التي يمكن أن يستخدمها المرشد أثناء التواصل مع المسترشد

- 1 التزام بالقول الحسن، وتجنب التفكير بمنهج التحدي والإنعام: يقول تعالى ﴿وَلَوْلَا إِيتَانِي خُنُكَ﴾ [البقرة: 83]، فعلى المرشد أن يعتمد عن السخرية والتجريح والتحقير والاستفزاز للآخرين بكل أشكاله.
- 2 الابتعاد عن رفع الصوت أكثر من الحاجة لأن في ذلك إيذاء للمسترشد ولنفسه، فليس صاحب الصوت القوي إلا ذو حيلة ضعيفة، ولكن لا يمع ذلك من تغيير في نوات الكلام والتي تساعد في إيصال الفكرة

- 3 لا التزام بوقت محدد في الكلام، وعدم استئثار المرشد بالحديث والإطالة، بل ترك المجال للمسترشد بالحديث والتعبير عن وجهة نظره، والاختصار في التعبير عن الفكرة لدى المرشد حتى يستوعبها المسترشد بسرعة.
- 4 تجنب لمقاطعة إلا في حالات كان يتحدث المرشد ويتنقل من موضوع لآخر ويحتاج المرشد إلى أن يجمع الموضوع ويوضحه.
- 5 وقد قال الحسن بن علي لابنه، رضي الله عنهم أجمعين: (يا بني، إذا جالست أعمامك، فكن على أن تسمع أحرص منك على أن تقول، وتعلم حسن الاستماع كمن تعلم حسن الكلام، ولا تقطع على أحد حديثاً - وإن طال - حتى يمسك).  
والأفضل التواصل إلى حوار طرشاد لا يفيد المرشد ولا يساعد المرشد على فهم ما يريد المرشد.
- 6 تقدير المرشد أنه الحديث واحترامه مهما كان سلوكه سيئاً، ومحاولة «مخبرات» لثقافته والألقاب المستحقة والأساليب اللطيفة.
- 7 سرية أمانة لكل ما يقوله المرشد فلا يعلم به أحد من أقارب المرشد وأصدقائه أو زملائه. ولا يطلع المدير إلا بما يهم حياة المرشد والجانب الإداري في «مدرسة

### معوقات الاتصال

هناك مجموعة من العوامل التي تعمل كمعوقات للاتصال، وتؤدي هذه المعوقات إلى تشويش على عملية الاتصال ويتم هذا التشويش في أي خطوة من خطوات الاتصال، أي أن أي عنصر من عناصر الاتصال، السابق الإشارة إليها يمكن أن يتضخم أو تتعرض لمجموعة من المعوقات التي تخفف من فعالية الاتصال. وهذا لما سنقوم بتقسيم معوقات الاتصال إلى معوقات في المرسل، ومعوقات في الرسالة، ومعوقات في وسيلة الاتصال، ومعوقات في المستقبل، ومعوقات في بيئة الاتصال.

أولاً، معوقات في المرسل (المرشد)

يقع المرسل في أعطاء عدد اعتزاه الاتصال بالآخرين. وهذه الأعطاء تنحصر في عدم التعبير بالعوامل المرددة أو النفسية التي تشمل في داخله، ولبي يمكنه أن

تؤثر في شكل وحجم الأفكار والمعلومات التي يود أن يفلها إلى مرس إليه (المسترشدا)

ومن هذه العوامل



- يخطئ المرسل عندما يعتقد أن دوافعه لا تؤثر على طبيعة وحجم المعلومات

- يخطئ المرسل عندما يعتقد أن سلوكه في كمل التعقل والموضوعية.

- يخطئ مرسل عندما يعتقد أنه يفهم ويدرك المعلومات التي لديه كما يفهمها الآخرون

يخطئ مرسل عندما يعتقد أن حاله الانفعالية لا تؤثر في شكل معلومات التي لديه

يخطئ مرسل عندما يعتقد أن قنعه ومعتقداته لا تؤثر في شكل معلومات التي لديه

يخطئ المرسل عندما يعتقد أن ميوله وانتمياته النفسية لا تؤثر في شكل معلومات التي لديه.

يخطئ مرسل عندما يعتقد أنه لا يقوم بعمليات الحكم، والتقدير والإضافة والحذف، والتعبير للمعلومات التي لديه.

- يخطئ المرسل عندما يعتقد أن المرسل إليه ينظر إلى المعلومات بعين الشكل الذي ينظر هو إليها

- يخطئ المرسل عندما يتميز لطبيعة الأمور والأحداث، فهي إما حسنة أو سيئة، بوضاء أو سوداء.

ثانياً، معوقات الرسالة

تعرض المعلومات أثناء وضعها في الرسالة بعض المؤثرات التي تغير من أو تسيء إلى طبيعة وشكل وحجم ومعنى المعلومات والأفكار إن اخطأ في الرسالة



يحدث عند القيام بالصياغة، أو ترميز المعلومات، ونحوها إلى الكلمات. وأرقام وأشكال وحركات، وجل وغيرها.

- يخطئ المرسل عندما لا يدرك أو لا يفهم معنى المعلومات التي لديه.
- يخطئ المرسل عندما لا ينتهي الكلمات السهلة والمعيرة.
- يخطئ المرسل عندما لا يأتي بتعبيرات وجه تيسر من تعزز المعاني التي لديه
- يخطئ المرسل عندما لا يأتي بحركات جسمية تعزز المعاني التي لديه.
- يخطئ المرسل عندما لا يتكلم بلغة ومصطلحات يفهمها المرسل إليه.

### ثالثاً، معوقات في وسيلة الاتصال

إن عدم ماسة وسيلة الاتصال لتتوى الرسالة ولطبيعة الشخص المرسل إليه نسب في كثير من الأحيان فشل الاتصال. عليه يجب أن يقوم المرسل بالتفكير وسيلة الاتصال لشعوية أو المكتوبة المناسبة، وذلك حتى يزيد من فعالية الاتصال

يخطئ المرسل عندما يختار وسيلة الاتصال التي لا تتناسب مع الموضوع محل الاتصال.

يخطئ المرسل عندما يختار وسيلة الاتصال التي لا تناسب مع الوقت متاح للاتصال

يخطئ المرسل عندما يختار وسيلة الاتصال التي لا تتناسب مع الأمر د قائم بالاتصال

- يخطئ المرسل عندما لا يتعرف على الإجراءات الرسمية في استخدام وسيلة الاتصال.

- يخطئ المرسل عندما يوازي بين استخدام الوسائل المكتوبة بالوسائل شعوية للاتصال.

### رابعاً، معوقات في المستقبل

يقع مستقبل أو المرسل إليه في أخطاء عند استقباله للمعلومات التي يرسلها مرسل وتنتشر الأخطاء التي تقع فيها المرسل والتي سبقت الإشارة إليها عابئة

## خامساً، معوقات بيئة الاتصال

يقع أطراف الاتصال في أخطاء عديدة عندما يتعاملون بتأثير انبثاق غيبطة بهم، وخطوة بعملية الاتصال وعدم الأخذ بعناصر البيئة وتأثيرها على الاتصال ببعض هذا الاتصال إما غير كامل أو مشوشاً. وستعرض فيما يلي لعناصر بيئة الاتصال، ولأخطاء الخاصة بها:

- أحد أطراف الاتصال أو كلاهما على غير علم أو لا يفهم أهداف الآخرين المشتركة بينهما.

- أحد أطراف الاتصال تتعارض أهدافه مع أهداف الآخرين في الاتصال.

- أحد أطراف الاتصال أو كلاهما لا يفهم وظيفة أو وظيفة الآخر على غير وجه، ويكون الاتصال معيياً.

أحد أطراف الاتصال أو كلاهما لا يفهم الفوائد التي ستعود عليه من جراء الاتصال.

أحد لأطراف أو كلاهما لا يفهم العقاقير السيئة التي ستصيبه أو تصيب الآخرين من جراء سوء الاتصال.

عدم توفر معلومات مرتدة عن مدى التقدم في الاتصال.

نحن نعلم أن اتصال بالآخرين من خلال أربع طرق: الحديث، الكتابة، القراءة، والاستماع. وبعد الاستماع أهم وسيلة اتصالية حيث يساعدنا على أن نفهم، نأمن، لنأمن، ونؤمن. ولذلك نحتاج عند الاستماع أن نستمع وليس أن نجهز الجواب ولعبارات والردود على الكلام.

ويؤدي عدم الاستماع بالشكل الصحيح لحدوث الكثير من سوء تفهم مع الآخرين، وإلى تضيق الأوقات والجهود والعلاقات التي نتمنى ازدهارها، وللاستماع ليس مهارة فحسب وإنما هو وصفة أخلاقية يجب أن نتعلمها حتى نساعدنا في الحصول على احترام الذات والآخرين.

ومن ليعيوب الأسامية أثناء الاتصال مع الآخرين:

1. خياد: للأب لاة وهنا تصرف مع المرشد تصرف اللامبالي بحجة انت محاميد للأمر يتصرف به وهذا يجعل علاقتك معه غير فعالة ولا يهتم بك.
2. اليقين: دائما كمرشد تكون متأكد أنك صبح والحقيقة دائما عندك والمعومات لديك وهذا يجعل المرشد دفاعياً.
3. التحذير: ولتتهديد إذا لم تسكت سأقول لأبيك، الأفضل لك أن ولا . قد تؤدي إلى الخوف والخضوع ونسب العطب والكره والتمرد
4. تقسيم حلول السريعة: لماذا لا تفعل كذا وكذا، تؤدي للاعتمادية ونسب الشكير و سحت
5. إصدار لأحكام: تفكيرك غير منطقي، انت كسول، انظر إلى نفسك وهو تنصم الانهزام بالعباء وسوء الحكم على الأمور وتؤدي بالطالب لوقف الحديث حود من لاتهامات وقد تؤدي به أيضا لتقبل حكم المرشد عليه بأنه شخص صبيح أو قد تدفعه للأخذ بالثأر.
6. لتحقيق: مثل استخدام لماذا وكيف ومن و لتي غالبا ما تثير الخوف والانتقاد، وقد تبعد المرشد عن مشكلته الحقيقية أثناء محاولته الإجابة عليها
7. انتهمك ولانسحاب: دعنا من هذا ولنتكلم بموضوع آخر، لم يبق إلا أنت لتحدث؟ لم يبق إلا أن تصبح أنت المدير. السكوت أو العروب عن الكلام. وقد ينطوي على الانتهاء نحو تجنب مواجهة المشكلة، قد يوصل لرسالة بأن مشكلتك غير مهمة وليست جديرة بالنقاش وتؤدي بالطالب إلى لانعلاق خاصة عندما تصادفه صعوبة ما.
8. لشفقة: وبدلا منها تعاطف عائشقة مثل يا حرام؟ أما التعاطف لتظهر لقسوة والمساعدة لمساعد نفسه
9. عطه، الأمر: (يحب عليك، يلزم) تؤدي للخوف والمقاومة وتساهم في القدومة وتساهم بخلق سلوك التمرد والعصيان لدى المرشد.

- 10 خدع رها تقوم العلاقة على الخداع والزيف من اجل تحقيق بعض لأشبء  
مخطط ما سأقوله لك أو أكون كذاب وانخدع بك
- 11 لوعظ واجب عليك أن إن المسؤولية تقع على عاتقك تشير مشاعر  
لذنب وتؤدي إلى مزيد من الدفاع عن النفس وتوحي إلى المسترشد بعدم ثقته  
بنفسه واعتمادا على المرشد.
- 12 ننصح وتقديم الحلول لو كنت مكانك لعملت كذا كذا لا تفعل كذا  
وكذا . نترح عليك أن تعمل كذا أفضل طريقة أن تعمل قد تعني أن لطالب  
غير قادر على حل مشكلاته، تمنع الطالب من التفكير والبحث عن حلول بديلة  
ممكنة وتجربتها وتؤدي لزيد من الاعتمادية أو المقاومة والرفض
- 3 النقد ولوم بشكل مستمر وعلى كل سلوك مهما كان صغيرا سمجة لتعبير  
و لتعديل
4. عنه تنكم على الإطلاق: ولمدة طويلة رغم حاجة المسترشد لأن يسمع  
لشيء
5. مدح برائد والنفاق: كم أنت رائع . تطوي على توقعات عالية جدا، ينظر إليها  
كمحاولته لتأثير على المسترشد باتجاه معين، وقد تتسبب بقلق لدى المسترشد  
لذي لا يرى عمله منسجما مع مديح المرشد
- 16 استاذون فقط وبشكل متكرر
- 17 إطلاق الأتدب: أنت فصيح وهي تؤدي لشعور الطالب بأنه غير محبوب وغير  
مهم، وقد تؤثر سلبيا على مفهوم الطالب لذاته، وتثير المشادة الكلامية.
- 18 الإقناع باستخدام المنطق والمجادلة أترى كيف انك تخطئ .. أولا حيث أن تعسم  
أن. أو فز معك إلا أن الحقيقة غير ذلك... وهي تشير مزبدا من أنه لعبة  
والخجوع والمعارضة وتؤدي بالطالب لإغلاق أذنيه والترقب عن الاستماع  
للمرشد وقد تؤدي إلى شعور المسترشد بالدونية وعدم الكفاءة
- 19 الحديث عن مشاكلك: وهمومك كمرشد وليس بهدف كشف الذات وإنما لكي  
تفرغ من أمعالاتك وتنبج من يستمع لك

20. التناوب من قبل المرشد. عندما يتحدث المرشد
21. سرعة نشئت لثيرات حارجية كالأصوات والناخلة كالأفكار
22. الوضع الجسمي غير المفتوح.
23. البحث عن خلية المرشد الثقافية من 'حل' الاستطلاع، والعمل على جمع معومات لا علاقة لها بمشكلة المرشد كان يسأل عن أعمار أخوة لمرشد وكيف يتصرفون في المنزل أو كيف يقضون أوقات فراغهم؟
24. التوكيد الكثير مثل: أنا متأكد أنا متأكد
25. عدم التعريق بين الإحساس والشعور والاعتقاد فالإحساس يسع من شحنة جديدة كالإحساس بالألم والمغص والصداق والدوار والإرهاق والتعب أما شعور يسع من الحاجة الانفعالية كالشعور بالضيق والخوف والحيرة و سردد، بهد يكون الاعتقاد مرتكرا على الأفكار والاتجاهات
26. متحدث سؤال لماذا وبشكل مبالغ به
27. مقاطعة المرشد ولغات عدة
28. عدم وجود تخطيط كاف لعملية الاتصال.
29. التلاعب بالمعاني والألفاظ
30. عدم القدرة على فهم ظروف الطرف الآخر أثناء الاتصال بمعنى عدم القدرة بسهولة للتقمص العاطفي للمرشد.
- كما أن هناك أنواع مختلفة من المستمعين وهم:
  - المستمع لرائف هو حقيقة سرحان فلا يتبه المستمع هنا إطلاقا
  - المستمع لأناني: يستمع ولكن من أجل أن يستغل فترة أنه يستمع له من أجل أن يتحدث والمهدف أن يمر من ذاته
  - المستمع لانتقائي. يستجيب لأجزاء من الذي يتكلم به وغالباً الأجزاء التي تهمه إذا بهم الفلوس أو النساء أو هواية.

- يستمع المتدرب وهو يسمع بشكل جيد ليجمع معلومات ويفترض أن كلامك هجوم وبهاجك.
- يستمع عبر الحواس هو يستمع لما تقوله ولكن يستمع مباشرة ولا يدرك لأشياء التي بين الكلام مثل المشاعر ويأخذ المعنى الخرفي
- المستمع الفعال الحقيقي أهم الأشياء كما يربدها الآخر ودماغنا ليس مقصوراً على الحواس وإنما مصمم لتفسير الأمور
- تجنب الثاني في الحديث التكرار - المقاطعة - المراهنة - الغيبة والنعيمة -
- لنرأ - نقل الأخبار بدون التأكد منها المصطلحات الأجنبية للتبسيط

نشاط

- فيما يلي تمرين حول امتلاكك لمهارة الإنصات، طبق التمرين التالي للتعرف على قدراتك في الاتصال الفعال.
- ضع علامة (✓) أمام الإجابة الأكثر اتفاقاً مع سلوكك، وذلك ضمن حدود أسماء أعمامته هي:

الصفة	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
1	2	3	4	
1. اتعرف عن الكلام أثناء استماعي إلى الآخرين. وأعطهم الفرصة ليمروا هي أنفسهم				
2. لا أسرع في طرح رأيي وإبداء وجهة نظري قبل 'استماعي بشكل جيد				
3. أوضح بلمتحدث أنني قد استقبلت وتقبلت مشاعره بجانب فهمي لكلماته				
4. لا أقوم بتجهيز الرد في نفسي وإنما أستمع إلى الآخرين وأنشغل بجميع الأفكار والحلول				
5. نلجأ بمسدي لن يتحدث معي، ونقبل عليه بوجهي				
6. لا أقوم بمقاطعة من يتحدث معي ونؤخره حال حديثه				
7. أخصر كلام المتحدث وأطعته إلى أنني أفهم المراد من حديثه.				

الصفة	نادرا 1	أحيانا 2	غالبا 3	دائما 4
8 أوجه بعض الأسئلة لاستفساحة حتى أجد راجيا في استماع إلى الفكر من يتحدث معي ومعهما نوجه نظره				
9 'أمن بأن كل شخص لديه ما يقوله، لذا أستمع وأنهم يبرعون بالآخرين				
10 لا أفسر كلام شخص من وجهة نظري أنا، ونكي أنفص شخصيته، وأنظر إلى الأمور من وجهة نظره				
11 أقوم بصراخ انتباهي إلى أي شيء آخر أثناء الحديث				
12 أحكم على حديث من أمامي بناء على مزايده وضيقه، وفس على أساس طريقة توصيه				
13 لا أعصب للأفكار أو الآراء وأنظر إليها على أنها وجهات نظر قللة فقط والصواب				
14 أصمت جدا لما يقوله الطرف الآخر ففهي النظر عما إذا كنت متفهما معه أم لا				
15 أصمت بكل حارفي وأخلق حول القائل كلتي أفاق صاعية و جعل شكل وتعبيرات وجهه ترحي بأنني أستمع جيدا				

### لتفسير النتيجة.

- من 1٩ - 30 درجة: لا تتحدث كثيرا وتذكر أن لديك آذنين ولسانا وأحبا حتى نستمع أكثر مما نتحدث
- 31-40 درجة. أنت تحاول الإنصات للآخرين ولكن هناك بعض المشكلات التي تعترضك سواء في مفاهيمك من نفسك أو عن الآخرين فخطط للتعمس معها حتى تصبح فعلا في التعامل مع الآخرين
- 41-50 درجة. أنت تحترم الآخرين وترى أن لديهم قيمة كبيرة لذلك فأنت تفهم في إنصات لهم وبالطبع سيكون هذا الإنصات دليلك لتفسير فقط جهاد أكثر

- ٥١-٥٠ درجة. أنت إنسان متميز جداً في إنصتاتك للآخرين. ثن أنهم سيجدون لحديث وانتواصل معك والاقتراب منك.

### فنيات ومهارات الإصغاء والاستجابة

أولاً: مهارة عكس المشاعر " Technique Reflection

تعتبر فنية عكس المشاعر بمثابة مرآة صادقة يعكس بها المرشد مشاعر المسترشد وإحاسيسه، ويعكس بها تميزاته الالغائية، ويصبح المرشد من خلاله أقدر على رؤية نفسه بشكل واضح، وفيها يتم إعادة الحزء الانفعالي من رسالة المرشد أهداف استخدام عكس المشاعر:

١- بها ساعد في جعل المرشد أكثر وعياً بانفعالاته التي تسيطر عليه في حديثه  
تتبع مرشد عندما أنه مفهوم من قبل المرشد وبالتالي يميل إلى الانعصاف والتحدث معه بشكل أكثر حرية.  
تساعده على البوح أكثر عن مشاعره (الإيجابية والسلبية) مما يجعله من توتره وضعفه  
تدبل مقاومة المرشد والتي تظهر بعض مشاعر مثل القصب والصيق من شيء معين

تساعد المرشد على تصحيح أفكاره حول مشاعر المرشد

### خطوات عكس المشاعر

1. الاستماع بدقة لكلمات المرشد ومشاعره والرسالة المؤثرة في كلامه.
- 2 مراقبة السلوك غير اللفظي أثناء تقديم الرسالة اللفظية كمراقبة تعبير جسم وتعبير لوجه وطبيعة الصوت كمؤشر على العاطفة
- 3 اختيار لكلمات المناسبة لعكس المشاعر ومنها:



عبارات تستخدم وتعبّر عن الحزن:

أنت باتس مضطرب مسحوق عظيم . نعيش متحلى عنه ذوي معربات  
دقيقة در عزيمة ضعيفة غيب للأمال وحيد سبي غير سعيد . مثالي .  
حزين مجروح صانع مثله المنة تدمر بالدونية غيب للرجاء كتيب

عبارات تستخدم وتعبّر عن الضعف:

أنت تشعر بعدم لقوة وضع . هناك عظيم .. ولكن . عديم الجدوى . غير بارع  
عجز . غير ملائم ... مهتز ... سهل ... لا يقاوم ... ضعيف ... غير قادر

عبارات تستخدم للتعبير عن الحظ:

أنا عاصف جدا . غير ودي فاس . مشار . مهجأ صرعي . مشعر  
عفا منحصر عالم مجروح المشاعر . متطابق . منحصر سريع الأفعال

عبارات تدل على الخوف:

أنا تشعر بالخطر بالخوف بالمرح بالهم بالقلق بشدة بالتوتر بشدة  
سورة بعصية بالشدة بالترقب بالزهد بالحيرة بالأفعال

عبارات تستخدم وتدل على السعادة:

أنا تشعر بالإنارة بالانتعاش . بالسرور جدا . بالانتعاج دلت  
عقشوط بالرص . بالارتياح بالثبوت . بالسكود مائة دل  
بأحسن بالاستمتاع

عبارات تستخدم وتدل على القوة لدى المسترشد:

أنت تشعر بالقوة بالشأ بالبناء بالثقة من الذات بالشجاعة بالجرأة .  
بالأمنار . بالهارة . بالتصميم بالصلاة . بالقدرة

عبارات تستخدم في عكس المتشاعر وتدل على عدم تأكد المسترشد من شعوره:

أنت مضطرب . مرتبك متوش غير متأكد . مجروح غير واثق غير آمن .  
شكاك .. متعاصي ... متردد

4 صياغة العبارة والتي تبدأ بهذه المشاعر وبما يناسب حالة المسترشد

ويظهر عكس المشاعر على ألسنة عند البدء بصياغة الجملة:

1 بصري يظهر أنك غاصب الآن، تبدو كما لو كنت غاصباً الآن، من هو صبح لي  
أنت غاصب الآن

2 سمعي: سمعتك تذكر أنك غاصب الآن، إن أذني تخبرني أنك غاصب لأن،

3 لمسي أمتطع أن أفس أنك غاصب الآن، دعنا نلمس غضبك

تقيم تأثير الانعكاس على المسترشد، فإذا استخدم بدقة فإن المسترشد سيؤكد  
متحدثه بقول عبارة من مثل (نعم، هذا صحيح، نعم هذا تماماً ما أشعر به) أما إذا  
كنت استجابتك خارج الهدف فإن المسترشد قد يجيب (لا، إنه ليس تماماً هكذا، أب  
لا أشعر هكذا، نعم، لا أشعر بهذه الطريقة) وعندما يستجيب المسترشد بكار لشرع  
فهذا يعني أن انعكاسك غير صحيح وغير دقيق

مثال 1

لسترشد يتحدث عن رسوب ولده في امتحان الثانوية العامة، وكيف أن هـ  
الرسوب أثر على الوالد نفسه أكثر من الولد، وكيف أنه أصبح لا ينام  
الليل جراء ذلك، وأنه تحدث عن ولده المصدم بهذه النتيجة

لمرشد أنت تشعر بقلق كبير على ولدك بسبب رسوبه في امتحان الثانوية وكيف  
أن هذا القلق أثر عليك أكثر من ولدك

مثال 2

لسترشد لقد رسبت في امتحاني لقد حققت أقل مما كنت أتمنى، لقد أهنت رغبتي  
في ترك المدرسة كم أنا فاشل.

لمرشد : أنت تشعر بالحزن الشديد على رسوبك في الامتحان و سدي جاء خبر ما  
تسمى

### مثال 3

مسترشد : يوم أمس بقيت أنتظر صديقي، لقد كان عيد ميلادي، لكنه لم يحضر،  
أشعر بأنه لم يعد يهتم بي. لقد ألقي ذلك كثيرا  
لمرشد : أنت تشعر حقا بالخزي لأن صديقك لم يعد يهتم بك.

### مثال 4

الابن : أبي لقد اكتفيت<sup>4</sup> المدرسة لصغار المتول فقط  
الأب : يبدو أنك محبط فعلا

### مثال 5

مسترشد : إن كل شيء قد اختلف معي، الحياة تضيق نسامي. لقد انصص علي  
لأصدقاء حتى المال لم يعد يندني منه شيء  
لمرشد : أنت تشعر بالنصر بسبب الظروف التي تمر بها الآن.

### مثال 6

مسترشد : اليوم هذا يا أستاذ أحمد من أجل أيام حياتي لكوني سأحتفل مع زملائي  
المتوقين في المدرسة لهذا العام  
لمرشد : فعلا فعلا . يوم جميل يا خالد وهل هناك أجل من، نتوق والاعمار  
في الدراسة.

### مثال 7

مسترشد : لقد بذلت كل الجهود لكي احصل هذا العام على مجموع مناسب لكي  
ادخل كلية الطب مجموعي هذا لا يساعد على ذلك كم أنا محبط من  
ذلك  
مرشد : نعم أنت محبط يا خالد من وضعك الدراسي الذي لا يتناسب مع  
طموحك.

## مثال 8

لمسترشد : أعيش يا أستاذي بوضع محرج. فأني التي ترعانا أصبحت مقعدة طريجة  
تفترض . وولدي ليس موجودا، عندنا مهر عبد زوجته لأخري في  
عمان

المُرشد . فعلا وضعكم يا علي يدمر للإحراج فأنتم تفتشون للرعاية لو ندية  
المطلوبة كان الله في حوبكم.

## مثال 9

لمسترشد . لماذا لا تبارك لي يا أستاذ عبد الله فلقد عقدت قراني قبل أن تنهي من  
دراسة الثانوية هذا العام.

مرشد مبروك يا فرس من كل قضي أتني لك حياة زاهرة عمرة ماضية  
والسودد

## مثال 10

مسترشد تعلم يا أستاذ زكريا ما أعانيه هذه الأيام بعد وفاة معظم أفراد أسرتي في  
حادث سيارة ..إني أحس بحسرة وألم ....يقولها وهو يبكي

لمرشد : مؤلم جدا ما تعيشه يا وائل إنا لله وإنا إليه راجعون

## نشاط

أجب عن عبارات التالية مستخدما مهارة عكس المشاعر

مثال: الطالبة: المعنمة قالت لي أنت غيبة

.....

مثال: طالب تويي والده قبل شهر وهو ما زال حزين

.....

مثال: طالب مكتئب ولا يحب أن يتحدث مع أحد من أصدقائه أو يدرس أو يأكل

.....

.....

## ثانياً: مهارة عكس المحتوى - إسقاط - Technique of Restatement

وهي إعادة النص أو بعض كلمات النص وهي طريقة تهدف من خلالها إظهار أننا مثلما رسالة المسترشد والتي قدمها أثناء الاتصال وهنا نعيد العبارة وركز على الجانب المعرفي أي المعلومة التي قلها المسترشد. ونستخدم هذا الأسلوب عندما نريد أن نتأكد من معنى شيء قاله المتكلم، أو عندما نريد أن نشجع المتكلم لاكتشاف جوانب أخرى من المسألة.

وهو يستمع المرشد إلى المعلومات التي تذكر من قبل المسترشد، ويعكس على عكسها، وهي مفتاح لأدكار المسترشد والتي تحول إلى كلمات خاصة به، وهي أكثر من مجرد ترداد بديهي لكلمات المسترشد، بل لا بد من اختيار الكلمات بدقة حتى يفسد ذلك، بل ريادة الفهم لجزء من كلام المسترشد، وهي مقيدة في التركيز على الكلمات وأدكار الأكثر أهمية التي يعبر عنها المسترشد.

وبشكل عام هناك عدة أهداف من استخدام هذه المهارة:

ب استخدام الإعادة تحيز المسترشد بأنك فهمت قصده من الحديث  
توصي له رسالة أنك تتواصل معه وتستمع لكل ما يقوله  
يساعد المسترشد على التركيز على ما ورد في كلامه ويساعده على التخلص من  
مأرقه

تساعد المسترشد على اتخاذ القرار المناسب بحيث يزيد المرشد من استيعابه  
بأفكاره أولاً بأول مما يشجعه على اتخاذ قرار دقيق وحر.

خطوات استخدام عكس المحتوى:

1. لاتبه بل الرسالة وإعادة الرسالة عن طريق المحتوى لنفسك ضمناً، ما الذي قاله لي المسترشد؟
2. حدد جزء المحتوى في الرسالة عن طريق سؤال نفسك، ما الموقف، الشخص، الموضوع، أو الفكرة التي يتم مناقشتها في هذه الجلسة؟

3. حذر بديّة مناسبة أو جملة أساسية من أجل الإعادة ويمكن أن تبدأ لإعدده بالعنيد من لجعل المناسبة، حاول أن تتقي واحدة مرتبطة باختيار المسترشد بكلماته مثل يظهر الأمر كما لو من إدراكي للأمر. كما لو أنني أرى كما أسمع فزون. ما تقوه هو أنا أسمعك تقول .. أنت تخبرني بأن .

أكس جملة وقلها للمسترشد ولا حظ استجابته عليها

مثال 1

المسترشد : مع هذه لتغييرات فإن علي أن أعيد ترتيب علاقتي مع أفراد أسرتي  
المُرشد : أنت قلت إنك تحتاج لتنظم مهامك في الأسرة من جديد

مثال 2

المسترشد : من الصعب علي أن استمر في الجمع بين العمل والدراسة و لاهتمام بشؤون أسرتي، إني أقول لنمسي دائماً أنني سأنهار فحماً في يوم من الأيام.

المُرشد : يبدو كما لو أنك تمر بصعوبة في الموازنة بين التزاماتك، حيث تردد هذه الالتزامات بالنسبة للوقت المتاح لك حالياً.

مثال 3

المسترشد : إن كل شيء قد اختلف معي، الحياة تضيق أمامي، لقد رفض عبي الأصدقاء حتى المال لم يعد عندي من شيء

المُرشد : مع ذهاب الأصدقاء وضياع المال ليس أمامك شيء يمكنك القيام به الآن.

مثال 4

المسترشد : أنا أعرف أنه لا ينبغي اكتثافي بقائي جالسا بالسرير طوال اليوم  
المُرشد : أنت تعرف انه يجب أن تتجنب جلوسك بالسرير طوال اليوم لتساعد في التخلص من اكتثابك

## مثال 5

المسترشد : طالب متحرج في متوسط العمر، انه لوقت صعب بالنسبة لي أن أحاول لعمل، الاستمرار في الجامعة التي تخرجت منها، وقضاء وقت مع عائلتي، أنا دائما أستمع في أخبار عسي بأنني سوف أهدأ يوما ما! نتحدث في صوت هادئ)

المُرشد : ته يبدو كأنك تملك وقتا صعبا للموازنة بين كل التزاماتك، أو هنالك لكثير من المتطلبات في وقتك الحالي لغاية الآن.

## مثال 6

المسترشد : (امرأة عمرها 30 سنة) أنا وزوجي دائما في نقاش طوال لوقت حول كيفية تدبير أطفالنا، فهو دائما يتدخل في أسلوب العقاب والتأديب، أنا اعتقد أنه قاس جدا مع الأولاد

المُرشد : أنت تقولين أن هناك عدم اتفاق مع زوجك على أساليب تربية الأطفال، وهذا ما يخلق سوء فهم بينك وبينه

## مثال 7

المسترشد : (طفل عمره 8 سنوات) أتمنى أن لا يكون لدي أخت صغيرة، أعرف بأن والدي يحبونها أكثر مني.

المُرشد : أنت تقول أن ولادتك أثرت على محبة والديك

## مثال 8

المسترشد : أنا حاولت كثيرا استذكار مادة اللغة الإنجليزية في المنزل ..وقمت بمس واجباتها أولا بأول وبكفي احصل على درجات متواضعة لماذا أهمل يا أستاذي...؟

المُرشد : فهم منك الآن بأنك لم تكن لديك عادات دراسية جيدة في مرحلة لادة.

## مثال 9

استرشد : تعرف يا استاذ فبعل أنا لا أدخن ولا يمكن لي ان ادخن على الإطلاق  
لكن المشكلة التي واجهتني انه عندما ذهبت للطبيب بـعلاج أصر  
وبشكل عجيب على أنني أدخن أنا لا أدخن ولكن اجس دوماً بجور  
أصدقائك مدخنين.

المُرشد : يا أحمد لقد أصابك عدوى التدخين السليبي.

مثال: لـسترشد لدي واجبات كثيرة ولا أجد الوقت لزيرة أقارب أو الحلوس مع أهلي

.....

.....

## ثالث: مهارة الاستيضاح - إصفاء - Technique of Clarification

ويعنى بها استفسار المرشد عن بعض النقاط الغامضة في حديث المرشد

أو لرعة المرشد في إيضاح المفردات التي يتضمنها حديث المرشد بما تحويه من  
مشاعر غامضة وكلمات وعبارات مبهمه قد لا يريد المرشد إظهارها أو ستكنم  
عنها مائني المرشد من خلال هذه المهارة ليميط اللثام عنها. ومنها فنتمتة جي يتنم  
بها المرشد أحياناً . فهي غير معروفة لدى المرشد فمن خلال مهارة الاستيضاح  
يتمكن المرشد من الإصحاح عنها .. في حياتنا اليومية من خلال الأحداث مع  
أعضاء الأسرة أو مع الطبيب . أو مع ألباع وغيرهم عادة ما تستخدم تورية كثيرة  
وتكتب مشاعر سائلة لا حصر لها ولا نجد من يساعدنا على كشفها لكس المرشد هو  
بذي يسهم في كشفها وإزالة الغبار عنها من خلال مهارة الاستيضاح.

ود كان المرشد يعبر عن معظم رسائله من الإطار المرجعي الخاص به فإذن  
هذه الرسائل قد تكون غامضة أو مشوشة، وقد يكون المرشد غير متأكد من معنى  
الرسالة فإذن استيضاحاً يساعد على التحقيق من مقصد المرشد. ويقصد  
بالاستيضاح أن يطلب المرشد من المرشد أن يوضح بشكل أكبر عبارة غامضة أو  
مبهمة، وعدة من طلب التوضيح يكون في شكل سؤال يبدأ عادة بـ "ما تـ ...



## خطوات التوضيح الدقيق.

- 1 حدد، اختبر، اللفظي وغير اللفظي لرسائل المسترشد، ما الذي قلته لك المسترشد؟
- 2 حدد فيما إذا كانت هناك أخطاء غامضة أو أجزاء مربكة في الرسالة تحتاج إلى تحقيق منها أو إلى إظهارها بدقة.
- 3 قرر استخدام بداية مناسبة أو جملة أساسية، عند استخدامك للتوضيح مثل هل نقول أن . هل نحاول أن نصف شيء ذلك هل يمكن أن نوضح ذلك... بالإضافة إلى استخدام صوتك حتى يظهر التوضيح كسؤال وليس تصريح
- 4 نذكر أن تقييم تأثير توضيحك على المسترشد مهم، فإذا كان توضيحك معقد فون مسترشد سوف يحمل على توضيح الأجزاء الغامضة وغير الواضحة من الرسالة. وقد يمكن أن نوضح مفيداً فإن المسترشد قد يبدأ ويتجاهل تساؤلك حول التوضيح، مما يساعدك في استخدام التوضيح بشكل صحيح هو تحديد متى يمكن استخدام التوضيح؟

## مثل تطبيقي على الخطوات السابقة:

- المسترشد : أنا أحياناً أريد أن ابتعد عن كل شيء
- موضح : ما الذي قاله لي المسترشد؟ إنه يريد الابتعاد عن شيء ما
- المسترشد : هل هناك أخطاء غامضة غير واضحة أو صور مفقودة في الرسالة؟ إذا كان كذلك ما هي؟ وإن لم يكن كذلك سوف أقرر استخدام استجابة ملائمة
- المسترشد : حسناً أنا بحاجة إلى أن أتحقق من صلاتي قصصاً بعبارة أن ابتعد عن كل شيء
- الموضح : ولأن كيف أعرف فيما إذا كانت الاستجابة ذات فائدة علي أن أرى، اسمع، انمض عن استجابة المسترشد
- المسترشد : حسناً، إن لدي الكثير من العمل لأجزء وأنا دائماً أشعر بأنني متأخر وأشعر بحمل الزيد على كفي وأريد أن أتخلص من ذلك الشعور لمربع

مثال 1

المسترشد : أنا متزعج من هذه المدرسة وأتمنى لو تنتهي السنة الدراسية بسرعة  
المُرشد : يا الأشياء التي تزعجك في المدرسة إلى هذا الحد؟

مثال 2

المسترشد : أموري مع أهلي غير جيدة، وعلاقتي مع الأساتذة في المدرسة سيئة  
ومواد الدراسة صعبة.  
مرشد : كأنني سمعتك تقول بأن أمورك في المدرسة والبيت ليست على ما يرام  
يمكن أن أوضح لي أكثر.

مثال 3

المسترشد : قراراتي في العمل غير موفقة، لقد أخطأت إذ قمت بشراء سيارة بعد أن  
ارتفع سعر البنزين، أتمنى لو اشتريت سيارة غير هذه  
مرشد : أما أنهم عدم رضاك عن قراؤك، هل توضح لي كيف أثرت عليك

مثال 4

المسترشد : أنا متدهور بشكل كبير.. لقد ضاعت كل العرص من أمتلي  
المُرشد : أنا أقدر ضيقك ولكن هل أوضحت لي ماذا تعني بكلمة متدهور؟

مثال 5

المسترشدة : لقد غُرّبي بعد أن وعدني بالزواج ثم أغتلف وعده وحرب  
المُرشد : عموماً، أنا لم أفهم قصدك من كلمة غُرّبي.

مثال 6

المسترشدة : إنني أتحمل مسؤولية الأسرة كلها، هي أسرة كبيرة جداً، ولأنني لابتنة  
الكبرى فيها، ولأنني لم استكمل دراستي، الكل يلقى عليّ "المسؤولية"، إن  
بيتنا كبير وأنا أحمل كل شيء فيه، وإذا تكلمت نهرني لجميع بالعلوم  
والتوبيخ لأنني الكبيرة والتي لم أفلح في دراستي، ولكنني في الحقيقة غير ذلك  
إذا سمحت لي، لبيتنا تبدأ من الأول وديداً وديداً حتى تصبح لي بعض  
الأمور التي أظن أنني لم أفهمها جيداً، ماذا تعني أن أسرتك كبيرة؟

## مثال 7

المرشد (في منتصف العمر) أشعر بالخذلان بسبب شعوري بعدم قدرتي جسدية الآن، حيث أشعر بأنني لا أستطيع القيام بأي شيء حالياً، ولم تؤثر على أدائي لعملتي فقط، بل أيضاً في البيت، أشعر ببساطة بأنني لا أملك أي شيء جيداً لأقدمه لأي أحد.

المرشد : أنت تقول أنك تشعر بالصعب الجسدي، هل يمكن أن توضح لي ماذا قصدت بأنك لا تستطيع القيام بأي شيء.

## مثال 8

المرشد : يا أستاذ عيسى أنت تعرف ما أمر به هذه الأيام.

مرشد : أكمل يا طارق ، أنا معك

## مثال 9

المرشد : أنت يا أستاذ رياض تعلم أنني هذه الأيام لست على بعصي.

مرشد : ممكن يا عوي توضح لي ماذا تقصد بأنك لست على بعضك ؟

## مثال 10

المرشد : حياتي صارت جحيماً لقد أصبحت لا أطيق نفسي

المرشد : يا طارق أنا لم اسمع ما قلت ممكن تعيد لي العبارة التي قلتها قبل قليل

## مثال 11

المرشد : أه على هذا الزمان الرديء لقد أصبحت حالي ...هاه

المرشد : إن هذه الآهات جذوراً لا أكاد احرفها...فهل من الممكن أن احرف ولو شيئاً يسيراً من ذلك...؟

مثال: حياتي شاقة في الصيف

.....  
.....

مثال: لاس تشعق علي لأنني فقير

.....

## رابعاً، مهارة التلخيص - إصغاء -

هي استعداد لفظية غالباً يكون فيها فكرتين أو انفعالين أو فكرة ومعدل وتتمركز حول المعنى أو المعنى الموجود في رسائل المسترشد، وهي نوعين، ما أنتهـ «جلسة أو عند انتهاء الجلسة، وتستخدم للأهداف التالية

- لربط بين مجموعة من العناصر في رسائل المسترشد
- لتعرف على موضوع مشترك يبدو واضحاً من عدة رسائل
- يعتبر التلخيص وسيلة تساعد المرشد على إيقاف استرسال المسترشد فيما يشبه الحكايات فهو أداة جيدة لقاطعة المسترشد
- يساعد التلخيص على تهدئة الجلسة وإعطاء فرصة لالتقاط الأندس
- مراجعه لنظم الذي تم إحرازه في جلسة أو أكثر
- وسيلة هامة لإنهاء الجلسات واقتراحها وكذلك عند إنهاء عملية الإرشاد كنها
- ويستخدم أيضاً عندما:

تردد إلقاء الضوء على النقاط الرئيسية في الاتصال

تريد لتأكيد على فهم وجهة نظر المتكلم

- تريد توجيه المتكلم إلى جوانب جديد من المسألة

تريد للحصول على المراقبة وعلى نقاط محددة وذلك لعرض إتهام، عملية لاتصال.

ولها تنخيص لما تم طرحه أثناء عملية الاتصال وذلك لإظهار لأهمية وإلقاء لضوء على النقاط الرئيسية.

وقد تبدأ بحمل محددة ومن أمثلتها:

- وكما فهمت فإنك تشعر .. .. .
- وهكذا فإن الأفكار الرئيسية هي .. .. .
- لذي تمت المراقبة عليه هو كالتالي .. .. .

بدا أردنا أن نلخص ما قمنا به في هذه الحلقة فبرسعتا أن نقول إن قد تعرفنا بشكل عام على مشاعلك في الوقت الحاضر ومن أهمها ميلك لنعزلة وصعوبة الانضمام لمجموعة اترفاق وعدم التركيز أثناء الدرس ..

استطيع أن أقول من واقع ما عرضت أنك تشعر بأن زملائك لا يحبوك وأنهم يسخرون منك من وراء ظهرك، وأن بعض من كانوا يصادقونك قد انفصوا عنك ..

لهمت من حديثك عن مشكلتك أنك ما إن تدعى للإجابة على سؤال حتى تتغير كل أحوالك فيدق قلبك بشدة حتى كأنه سيخرج من صدرك، وتصاب عرق وترتعش كل أطرافك وتوقف الكلام في حلقك ويبدأ زملائك ينظرون إليك بانتظار أن تكلم ولكن دون جدوى

## مثال 1

المسترشد لقد رسيت في التوجيهي ثلاث سنوات متتالية ثم تقدمت لأعمل في عدة ورشات كمعامل عادي [لا أنني لم أفر بأي عمل، إنني أشعر أنني إنسان فاشل حاولت إعادة التوجيهي للمرة الرابعة لكن التقدم لم يده معقد بعض الشيء بال تأكيد سوف أرسب فيما لو حاولت، أحيي الكبير لا زال يعطيني مصروفي اليومي رغم كثرة مسؤولياته وانصرافاته وقته وحله، إنني أحاول البحث عن عمل.. أي عمل. كي أحس أنني مرة واحدة ناجح في الحصول على شيء.

المسترشد أنت تشعر بالمشكل لعدم نجاح محاولاتك في الحصول على التوجيهي والحصول على عمل، إنك تتمن لأشيك وقوفه إلى جانبك وترغب في أن تستقل مادياً.

## مثال 2

المسترشد دائماً هناك مشاكل مع زوجتي في المنزل، إنها لا تقدر أن أنني متعب من عملي، حتى أنني الكبير يريدني أن أزوره باستمرار وهو معمم بأنه لا وقت لدي. إهم لا يعلمون كم أعاني في الشركة في العمل، به رجل حامد لا يقدر ظروفي

**لرشد** أنت تشعر بأن الآخرين لا يقدرون ظروفك، زوجتك وأحبوك وكذلك رئيسك في العمل.

### مثال 3

**لمسترشد** (صاحب كلية) طوال حياتي اعتقدت أنني أريد أن أصبح معصب، الآن لست متأكدا، كنت دائما اعتقد أنها الوظيفة المثالية لأنها تربطني بالنفس، لا أعرف الآن إذا كان هذا سيبا جيدا، ربما هناك وظيفة غير أفضل استمتع بها أكثر

**لرشد** (بتحجس هنا استخدم لربط عناصر متعددة معا) أنت تساء هل تدمك وظيفة التعليم أم هناك وظائف أخرى أكثر ملاءمة لك

### مثال 4

**لمسترشد** (مرحل في عمر 35 سنة) سبب من أسباب طلاقنا أنها دائما تصغط علي، لا أستطيع أن أقول لها: لا، ودائما أعطيها والتي طلبتها، إنني اعتقد أنه من الصعب بالنسبة لي أن أقول: لا لطلبات الآخرين.

**لرشد** أنت تكتشف أنك تستسلم ودائما تعطي الآخرين. (التلخيص هنا للتعريف بالفكرة الأساسية من الحديث)

**لرشد** (متجاعة أخرى) أنت لا تفعل ما تريد في كثير من علاقاتك هامة وليس فقط مع زوجتك السابقة.

### مثال 5

**لمسترشدة** (مرأة شابة) ياله من أسبوع رهيب مر بي، سخن لده لده انكسر، وشخص ما سرق عفشني، وسيارتي فارغة من البنزين وقد تعطلت أكثر من مرة، لا أستطيع تحمل ميسي، إنه يبدو أن كل شيء ضدي وفوقي

**لرشد** : دعيا نفث دقيقة قبل أن نستمر أو نبدأ، يبدو كأنك واجهت سلسلة غير متتالية من الأحداث السيئة هذا الأسبوع (التلخيص هنا لإعطاء تركيز للجلسة)

## مثال 6

- المسترشد : حان وقت الجلسة على الانتهاء  
 المرشد : هل لك أن تلخص الأشياء المهمة ( الرئيسية ) والتي قمنا بمناقشتها اليوم ؟ ( عادة ما يستخدم في نهاية الجلسة )

## مثال 7

- المرشد : لقد فهمت ما تطرقت إليه يا سعيد فمعاناتك مع زوجة أبيك والعلاقات السيئة بأخواتك غير الأشقاء وأخيراً تجاهل والدك لأسلوب التعامل معك من قبل الأسرة كلها يحط بنظر وفي صورة الاهتمام.  
 المسترشد : أما لأن عرفت يا أستاذ ربي مدى إدراكك لما أنا فيه

## مثال 8

- المسترشد : لقد مر يا أستاذي العاضل أكثر من نصف ساعة وأنا أعرض جميع الخيارات للالتحاق بالدراسة لما بعد المرحلة الثانوية.  
 المرشد : حين ما عرضت يا ياسر . إني متدهش من هذا الكم من المعلومات لديك عن المعاهد والكتابات والتخصصات الجامعية سواء كنت عسكرية أو صحية أو هندسية أو تعليمية . ولذا فأنت لذي تقرر المناسب منها

مثال: علاقتي مع زملاء ليست جيدة وعلاقتي مع أهل ليست جيدة

.....  
 ..  
 ..  
 ..

## خامساً: مهارة طرح الأسئلة - الفصل - Question Technique

وهي أدوات الاختراع لغرض الإصغاء الفعال وهنا نستعمل السؤال ذو النهاية المفتوحة، إضافة إلى الأسئلة التوجيهية، وهذه الأسئلة تعطي الفرصة للمتكمس للتعبير عن مشاهره وأفكاره حول المسألة المطروحة

## مثال

المسترشد : لقد سمعت أن نسبة النجاح في التوجيهي وصلت إلى 50 / في المئة ،  
فاغنية.

المُرشد : ماذا تعني لك هذه النسبة؟

السؤال الصحيح في الحقيقة هو ، .. ..... ماذا تريد؟  
لنفرق بين اساس هو فرق في استلثهم فمتدا تسأل السؤال الصحيح تصل إلى ما تريد

وتعتبر من أكثر المهارات في الإرشاد والتي يساء استخدامها من قبل مرشد  
وخاصة متدري، حيث يعتقد المرشد أنها سهلة ومغرية، مما يجعله يكثر من 'استعد منها،  
ولسؤال الجيد له معايير

يمكن أن يستخدم في بداية الجلسة الإرشادية مثل شو في برأيك، من أيش حب  
تحكي؟ شو صار معك بين الخلمتين؟

يجب أن يقدم له عكس مشاعر أو عكس محتوى  
يجب أن يكون متناً على ما قاله المسترشد ولا يلي حاجة حب الاستطلاع أو  
الرغبة في المعرفة من قبل المرشد.

يجب أن تشجع أسئلة المسترشد على أن يعبر عن مزيد من المعلومات، مثل شو  
كمان ندر، تخبرني من ما حدث؟ شو الأفكار التي دارت بذهلك؟

- يركز لسؤال الجيد على أشياء قالها المسترشد، إذ قال المسترشد مثل عارف  
درم وهذا الشيء يضاهيني كثيراً شو الأشياء التي نزعجتك فلم يتحدث عن  
أهله فلا يجوز أن أقول له اهلك كمان متضاهين (السؤال مبني على المعلومة  
لبي قها المسترشد).

- يجب أن تسأل سؤالاً واحداً في المرة الواحدة فلا يجوز زيادة عدد الأسئلة، وإذا  
سألت أكثر من سؤال يجيب المسترشد على السؤال الأقل أهمية أو آخر سؤال  
- يجب أن تتيح للمسترشد أن يطرح أسئلة بدوره



- يجب طرح السؤال بصوت مسمع ولا يرتقي للمصياح ولا يجهر. سهمس ولتتمتع

- يجب وبشدة عند طرح السؤال أن يتم طرحه بدهاء واعتناء، متجنباً لألية باردة وكأنه محفوظ ومعد مسبقاً

- يجب عند طرح السؤال أن يكون مصاحباً للتواصل غير اللفظي الجيد المتميز بنبوة الصوت الملائمة والاتصال البصري

• اختيار الوقت المناسب لطرحه بمعنى عدم مقاطعة المترشد من أجل طرح سؤال، ولكن يجب استغلال وقفات المترشد عند الرغبة في طرح سؤال

- عدم مدح أو إلى الأسئلة المعقدة والمركبة التي تحمل إجابات كثيرة، ولكن يجب أن يصاغ السؤال لخدمة هدف واحد.

أو يلزم سؤال من حيث الصياغة وأغترى مع الخلفية الثقافية للمترشد  
يوجد نوعين من الأسئلة

لأستنة المفتوحة يجاب عليها بأكثر من كلمة، ومن أمثلة هذه الأسئلة: منكم تكلمني عن نفسك؟ ماذا تعرف عن التخصص العلمي؟ كيف ترى علاقتك مع والديك هذه الأيام؟.

لأستنة مغلقة تنهي غالباً بنعم أو لا، تستخدم في حالات محددة مثلاً لترتيب على مر صبيح الكلام وللحصول على معلومات محددة في عملية الإدخال إذا مترشد كحولي هل يوجد بالعائلة تاريخ كحولي. وفي عملية جمع المعلومات مثل: كم عمرك؟ لأن؟ أين تقيم؟ ما معدتك التركيبي؟ ولكن يفضل عدم استخدامهم بعد ذلك لأنها كثيراً ما تقلل من الانفتاح في الإرشاد ومن أمثلتها: هل تحب ولديك أو مدرسة، من تلق أكثر معلم العلوم أم الرياضيات؟ حيث يلاحظ على هذين المثالين أنهم سيقتان الاتصال مع المترشد وعملية الإرشاد.

تجنب ما يلي:

- الأسئلة الاتهامية أو الأسئلة التي لا تقود الحنسة إلى شيء

ان تعتمد على الأسئلة في مقابلتك الإرشادية لأد الكثير من المعلومات نستطيع الحصول عليها دون أسئلة.

- أن تسأل عن شيء تعرفه

- أن تسأله متضايق من نفسه عن سبب غضبه، أو حزين عن سبب حزنه.. ولكن تعطف وأعكس مشاعر

وغير السؤال عندما لا تجد شيئاً (وغير قرشك الأبيض ليومك الأسود)

خطوات استخدام الأسئلة:

- 1 قبل أن نستخدم السؤال نعرف ما الغرض من استخدامي للسؤال هل هو مفيد إرشاداً أو علاجياً والجواب هنا يتحدد ماغراض السؤال
- 2 من خطوات استخدام السؤال إذا كنت تعرف الجواب لا تسأل. هل سؤال مفيد للمسترشد إذا مفيد سأل
- 3 صعب بداية للسؤال بحيث يكون السؤال مفتوحاً.
- 4 حدد عن ماذا ستسأل ثم ضع قلبك في كلمات واسأله.

#### مثال 1

المسترشد مش قادر أنزل بالمدسة ويفكر ادرس ومش قادر اتركها.

المؤشد مستجيب عما ذكره بعكس محتوى ومشاعر ثم تطرح سؤالاً، فضول أنت في عملية اتخاذ قرار (محتوى) تشعر بالخيرة بين البقاء بالمدسة أو تركها (مشاعر) ما افعول التي تؤدي إلى ترك المدسة؟

لاحظ فعالية السؤال من خلال إجابة الطالب واستجاباته اللفظية وغير اللفظية

يمكن يقول لأنه الأولاد يضرهوني ويره أحسن لي

## مثال 2

المسترشد : أنا مش عارف كيف الآخرين عايشين الأيام أنا مش عارف أعيش، أنا زهقان من كل شيء حولي حتى التلغار الكمبيوتر كل هذه الأمور زهقان من المدرسة المعلمين طلباتهم كثيرة وبتمنى لو أخوتي لكبيرة ما جوزت كانت هي الوحيدة التي تفهمني

المُرشد : لشعور العام انه مش ميسرط لأنه ما في حدا يفهمه أي وحده من هذول الثلاثة بتحب تركز عليها؟

## مثال 3

المسترشد : بسط كثير لما أساعد مريم زميلتي بس أحياناً أحسن أسي سادم إسي يساعدها بس لما أساعدها باستمتع باللحظة

المُرشد : عندك مشاعر متناقضة تجاه زميلتك شو اللي يجلبكي تشعري بالمرور؟

## مثال 4

المسترشد : كلما اقترب موعد الامتحانات النهائية يزداد شعوري بالخوف الشديد وأشعر بالآلم في معدتي مع أنني حصلت على علامات كاملة في الامتحانات السابقة خلال الشهر الماضي.

المُرشد : في العدة كيف تستعد للامتحانات سواء في طريقة دراستك أو في تهيئة الظروف من حولك؟

## مثال 5

المسترشد : خالدي يزعجني دوماً في تصرفاته يقوم دوماً بصري فأرد عليه بنفس طريقته وأضربه والنتيجة بعدها أنني أتعرض للعقاب كما حدث ليوم حين قام بدفعي ونحن في انطابور فضربته وعاقبني المعلمة.

المُرشد : ماذا تفعل لو أعيد الموقف مرة أخرى وأردت أن تحل هذه المشكلة دون أن تتعرض للعقاب؟

## مثال 6

المسترشد ذكرت شيئاً عن أطفالها وحركاتهم معاً، وذكرت أنه باستمرار مسبق  
نصيحتها

المُرشد يبدو لي أنك متضايق من سلوكيات أولادك، هل يمكن أن نتحدث أكثر  
عما يقوموا به بالضبط وكيف يضايقك؟

## مثال 7

المسترشد تغيرت طروفاً الأمرية وأصبحت أسرتنا معاً بعد أن كنت مشتتة

المُرشد من الممكن يا فادي أن تشرح لي كيف التمت أسرتكم بعد هرق  
طويل؟

## مثال 8

المسترشد وقد طرد من حصة الرياضيات ولأكثر من مرة

المُرشد بودي أقهر يا عماد ما أسباب طردك من حصة الرياضيات لأكثر من  
مرة؟

المسترشد يتحدث عن زوجته فيقول: إنها لا تطيعه ولذلك هو متعصب بها.

## المُرشد

سادساً مهارة الملاحظة والتوضيح والاندفاع للأخطاء اللغوية - الفصل -

إن لغة المسترشد غالباً ما تكون مليئة بأنواع كثيرة من المفردات وبالكلمات  
ثلاثة أنواع وهي:

1 الخلف عندما تترك بعض الأشياء أو تحملها.

2 التحريف أو التشويه. عندما تكون الأشياء ليست كما تبدو أو يساء فهمها.

3 انتعاش عندما تكون كل مستويات الأشياء أو الناس ترتبط مع شعور واحد ومع  
نفس معنى، أو عندما تتوصل إلى النتائج بدون وجود المعلومات المدعومة لذلك

وسبب هذه المفردات فمن الضروري للمُرشد أن يستخدم أدوات لغوية  
تكون معاني الكلمات المسترشدة ولعل هذه العجوات، والأداة المهمة لأكثر كفاءة

للتوصل إلى ذلك هي نوع محدد من الأسئلة مصمم لاستخراج الدقة والوضوح من المرشدين.

ومن أمثلة هذه الدقة التي قد يقولها المرشد (الحذف) وعلى المرشد الانتباه له كقوله:

- أن ذهب - المرشد: أين تذهب؟
- أنا غدوف - المرشد: من ماذا؟
- إنها الأفضل - المرشد: الأفضل مقارنة مع من؟
- أحي أفضل مني - المرشد: أفضل أين أو كيف أو متى؟
- أنه يحبطي - المرشد: بالتحديد كيف يحبطك؟
- به غير جيد - المرشد: لمن هو غير جيد؟
- كذلك من أمثلة عدم الدقة التي قد يقولها المرشد (التشويه) وعلى المرشد الانتباه لها واستخدام الاستجابة المناسبة.
- أن أريد الأمن - المرشد: كيف تريد أن تكون آمناً؟
- هذا أن مدرستي حولي فأنا أشعر بالسعادة - المرشد: كيف بالتحديد وجود مدرستك حولك يسبب لك السعادة؟
- أن أعسم أنه لا يحبي - المرشد: كيف بالتحديد أنت تعرف ذلك؟
- كنت نعم بأي أعاني - المرشد: كيف بالتحديد أنت تعاني؟
- عندما تغضب وحبك فأعرف أنك تكرهني - المرشد: كيف بالتحديد أنت تعلم بأن تقضي يعني أنني أكرهك؟
- أنا لا أملك الحرية - المرشد: كم بالتحديد أنت لا تشعر بالحرية؟
- إن هذا الشيء سيء - المرشد: بأي مقياس؟
- من الواضح - المرشد: واضح لمن؟
- يجب أن أحصل على علامة كاملة - المرشد: ماذا يحصل لو لم تحصل على هذه علامة؟

- به يشكو دائما- المرشد: كيف عرفت أنه يشكو دائما؟  
 كذلك من أمثلة عدم الدقة التي قد يقولها المسترشد (التعميم) وهي المرشد  
 لانتباه لها واستخدام الاستجابة المناسبة.  
 - أنا دائما أخسر المناقشات- هل كان هناك وقت ما أنك لم تخسر المناقشات؟  
 - أنا دائم لدي صعوبة في تعلم مثل هذه المواد، المرشد: أنت أبدا لم تتعلم مثل هذه  
 مواد سابقا، أبدا؟  
 - أظن أن لتلماز مضيق للوقت- المرشد: هل هناك حالة كان فيها لتلغار مافما؟  
 - لأفلام لحديقة سيئة- لمرشد: هل هناك فلم جيد؟  
 لطعام الحدي لا يذكل المرشد: هل هناك وجبة هندية شهية؟  
 وبعيد يلي أمثلة أخرى على تلك المهارة:

#### مثال 1

- لسترشد : أنا أكرههم (تشويه)  
 المرشد : من هم بالتحديد الذين تكرههم؟

#### مثال 2

- لسترشد : إنها ثقلفني (حذف)  
 المرشد : بالتحديد كيف هي ثقلفك؟

#### مثال 3

- المسترشد : لا أستطيع عمل ذلك (حذف)  
 المرشد : ما الذي يمنعك؟

#### مثال 4

- لالمسترشد : أنا دائما أفقد برود أعصابي أمام الجماعات الكبيرة (تعميم)  
 المرشد : دائما

## مثال 5

المسترشد : الطريقة التي تنظر إلي بها تخميني (تشويه)

المُرشد : كيف هي بالتحديد الطريقة التي أنظر لك بها تسبب لك لشعور بالخوف؟

## مثال 6

المسترشد : أنا حزين (حذف)

المُرشد : من ماذا؟

## مثال 7

المسترشد : انه سيء ألا تعمل تمارين (حذف)

المُرشد : لمن هو سيء؟

## مثال 8

المسترشد : أنا يجب أن أعمل أكثر (حذف)

المُرشد : ما الذي سيحدث لو لم تعمل أكثر؟

## مثال 9

المسترشد : أنا لا أملك الاستقلالية (تشويه)

المُرشد : كيف أنت بالتحديد لا تتصرف باستقلالية؟

## مثال 10

المسترشد : إنه يؤذي (تشويه)

المُرشد : ما نوع الأذى؟

## صاحباً مهارة الإيحاء = الفعل -

يستخدم المرشد الإيحاء كوسيلة للتأثير على المسترشد، حيث يقوم المرشد باستخدام الألفاظ والكلمات والإشارات ليوحي للمسترشد بالإجابات دون الإشارة إليها صراحة، كما يستخدم المرشد إطار المرجعي في الإيحاء لتحديد ما يجب أن يقوله ويفعله المسترشد، وكذلك ما يتوقع منه.

تستخدم فيه الإيمان بأسلوب استهلامي على شكل تساؤلات واستفسارات مركزة على حالة المسترشد بطريقة غير مباشرة، وعند استخدام هذه التقنية يبدأ مرشد انفسى أولاً بالإنصات إلى المسترشد ثم يبدأ مناقشته بعد ذلك بتوضيحية بهدف شرح وتفسير أفكار المسترشد، ثم يوحى إليه بما يجب أن يقوله ويفعله، خاصة إذا كان المرشد عسى علم بأن المسترشد يجد صعوبة في عبور أزمائه أو اختيار بديل من البدائل المتاحة ومن أهم العوامل التي تؤثر في فعالية الإيمان، جاذبية المرشد انفسى ومكانته بالنسبة للمسترشد والخبرات التراكمية من تفاعل المسترشد مع المرشد انفسى، وتجهيزات المسترشد من جدوى خدمات الإرشاد انفسى ويرى برون أن هناك أنواعاً من الإيمان وهي:

- 1 الإيمان بوصف مثل: هل يمكنك أن تصف لي ذلك؟
- 2 الإيمان بالامتداد مثل: هل هناك شيء تريد أن تضيفه؟
- 3 الإيمان بالأسباب مثل: كيف يمكنك تعليل ذلك؟
- 4 الإيمان بمشاركة مثل: إلى أي مدى أنت مشترك في هذا الموضوع؟
- 5 الإيمان بالمراجعة مثل: كيف تصرف في هذا الأمر مستقبلاً؟
- 6 الإيمان بالعلاقة مثل: كيف يؤثر ذلك على مستهلك؟

ويستخدم الإيمان في حالات عدة ومنها:

- عند انتح جلسة مثل: ما الذي تحب أن تجربتي به؟ ما الذي يدور الآن في ذهنك؟ من أين تريد أن تبدأ عند عرض الحالة مثل: ما الذي نعني منه؟ ما أسباب حالتك من وجهة نظرك؟
- عند تقدير الذات مثل: ماذا ترى في نتائج الاختبارات التي أجريت عليك؟
- عند لافتراضات مثل: ما الذي تفعله حيال هذه الصعوبات إذ أمكنك لاختيار؟ كيف يمكن لشخص ما أن يتغلب على هذه الصعوبات؟
- عند مناقشة البدائل مثل: ما هو أنسب الحلول لحالتك؟ في حالة عدم شرح هذه الوسيلة - لا قدر الله - ما الوسائل الأخرى التي يمكنك أن تستخدمها؟



## ثامناً مهارة المواجهة - الفصل - Confrontation Technique

حيث يقوم المرشد بفحص الرسائل المختلطة في مشاعر المرشد ونقيضها بمس ويسر بما يساهم في تبيين حقيقة مشاعره وإعادته إلى واقعه وبما يحسه على التنفيس الانفعالي عن حاشته، وهي من الأشياء التي قد يساء استخدامها وتفسر على أنها هجوم وهي طريقة لاكتشاف أو دفع المرشد ليكشف التعارض في رسائله وفي كثير من الأحيان تكون غير واعين عما تقع به من أخطاء أو كلمات.

من شروط استخدام المواجهة:

- يجب على المرشد أن يكون نموذجاً حسناً أمام المرشد، يواجه نفسه بنفسه أولاً بأول، بحيث يكون حريصاً في ألا ترد منه أية تناقضات تتأرجح بين ما يقوله وما يفعله.

يجب على المرشد أن يوفر الجو الملائم لاستخدام تقنية المواجهة و الذي يعتبر بالمحافظ الوجداني مع حالة المرشد التي يعاني منها.

أهم شيء توقيت المواجهة ولا تستخدم قبل الجلسة الثالثة ودرجة الثقة و توقيت مهمة لاستخدامها حيث إن 75٪ من المرشدين لا يتقبلون المواجهة، بمعنى لا تستخدم قبل بناء الثقة مع المرشد وتقوية العلاقة وتمتينها.

لا بد من التمهيد لها من خلال استخدام عكس المشاعر أو عكس المحتوى.

- يجب على المرشد عند تقديمها أن يستخدمها بكلمات دقيقة دون تعال وسلا عصب فهي ليست هجوماً على المرشد وإنما هدفها زيادة وعيه.

- يجب على المرشد ألا يستخدم فيه المواجهة دون مبرر لذلك، بل يجب توخي لدقة في استخدامها كنماذج الحاجة لذلك لأنها قد تسبب في هدم كل ما بناه المرشد على مدى المقابلات الإرشادية المتتالية.

- يجب على المرشد أن يتنهج المنهج الموضوعي في استخدام تقنية المواجهة سواء كانت لفظية أو غير لفظية بحيث تكون منزوعة عن الهوى التحصيلي وبعيدة عن التصرف وحالية من أي تحيز، فليست هناك مجاملة ولا تحامل في المرشد لأن صحة المرشد النفسية مهمة جداً.

إذا أردت أن تكون مهماً فليكن أن تكون مهتماً

والمواجهة على أنواع وهي:

أولاً: مواجهة تناقض سلوك لفظي مع سلوك غير لفظي

مثال 1

المسترشد : اليوم هو أسعد أيام حياتي، فقد قبل استي الأكرم في أحسن جامعة في  
الخارج وسافر الأسبوع القادم، يقول المسترشد ذلك وكشفه بل  
لأسفل وشكلم بصوت منخفض.

المُرشد : (يراجه) أنت تقول أنك سعيد لقبول ولدك في الجامعة لكن هيتك نشير  
أنك حزين

مثال 2

المسترشد : أنا أتعامل مع ابني بأفضل الطرق التربوية، فأنا لا أستخدم معه الصرح  
أو الضرب لأن هذا يضعف من شخصيته، تذكر المسترشد ذلك وهي  
تصيح على أسانها بقوة، وتتعبب عرقاً

المُرشد : (تواجه) أنت تقولين أنك مدركة للطرق التربوية المثلى في عقاب لأبناء،  
وفي نفس الوقت تضغطين على أسانك بشدة وتتعببين عرقاً أثناء  
الحديث

ثانياً: مواجهة تناقض رسائل لفظية مع سلوكيات

مثال 3

المسترشد : أنا سأتابع كتب ابني باستمرار وشكل يومي خلال هذا الأسبوع قبل  
بدء الامتحانات النهائية ولكن المسترشد لم يتابع أبنته يوم حيث  
وجدت المعلمة العديد من الواجبات المنزلية التي تحتاج بل متابعة.

المُرشد : (يراجه) أنت قلت أنك ستقوم بمتابعة كتب ابنك يومياً خلال الأسبوع  
فأصلي لكنك لم تقم بذلك

#### مثال 4

المسترشد : سوف أوقف عن تأجيل المهام التي تتطلب صبي إلى آخر وقت، حيث سأقوم بأدائها في وقتها. لكن المسترشد يأتي في بداية الأسبوع وعند ثلاث مهمات لم يتجزها بعد ولا بد أن يسلمها جميعها في هذا اليوم.

المُرشد : (بوجهه) أنت قلت أنك ستقوم بأداء مهامك في وقتها ولا بد أن تسلمها اليوم ولم تقم بإحجازها.

ثالثاً: مواجهة تناقض رسالة لفظية مع رسالة لفظية

#### مثال 5

المسترشد : صديقي المقرب عمل علاقة جديدة وحيمة مع شخص آخر وأصبح مشغولاً كثيراً عني. ثم يقول: أنا لست متضابقاً من ذلك، بالعكس، أنا أتمنى له كل الخير، ثم يضيف: لقد كنت رقم واحد في حياته لكنني لآء بالثبات أراء.

المُرشد : (بوجهه) لقد قلت أنك تتمنى الخير لصديقك في علاقته الجديدة لكنت تشعر بالضيق لانشغاله بعلاقة عنك

#### مثال 6

المسترشدة : أشعر بأن قمة الإنجاز لمي كأم أن أجلس في بيتي مع أصدقائي وأقوم بتدريسهم ورعاية جوانب التفوق الموجودة لديهم، ثم نضيف: أشعر بأن حياتي فارغة ولا أعرف ما هو الجانب الذي أستطيع أن أشعر بوجودي من خلاله

المُرشدة : (تواجهه) لقد ذكرت أنك تشعرين بالإنجاز الكبير في العمل مع أطفالك، وفي نفس الوقت تشكين من الصراع وعدم معرفتك للجانب الذي تشعرين بوجودك من خلاله.

مثال 7

المسترشد : يتحدث عن حبه لزوجته، (إنني أحب زوجتي) بينما يلاحظ المرشد أن  
مظهره وتعابير وجهه غير اللفظية لا تدل على ذلك ثم كانت ببره صوته  
لا توحي بصدق تعبيره عن حبه لزوجته.  
المرشد : أنت تقول بأنك تحب زوجتك، وتعابير وجهك ونبرة صوته لا تدلان  
على ذلك كيف تفسر هذا؟

راهما: مواجهة تناقض رسالة غير لفظية مع رسالة غير لفظية

مثال 8

المسترشد : يحرك قدميه بتوتر ويتشم في نفس الوقت  
المرشد : (بواجه) أنت متشم، ويتشم الوقت يحرك قدمك بتوتر كيف تفسر  
ذلك؟

أمثلة عامة.

مثال 9

المسترشد : شارد الذهن وفي نفس الوقت يهز يراعه للمرشد أنه يتابع حديثه  
المرشد : أنت تهز يراعيك لي موضحاً أنك معي، لكنك شارد الذهن بعيداً كيف  
تفسر ذلك؟

مثال 10

المسترشد : شوف .. يا أستاذ أحمد .. لم يوفقي الله في هذا الفصل لدرسي لقد  
أكملت في مادتين. لا توجد في الأمر أية مشكلة فمسألة لتعويض  
عسرة في الدور الثاني، بقولها وهو يتشم  
المرشد : يا رياضي أمرك صبيح أنت تتشم . ولامح وجهك تقول غير  
ذلك أنت في الواقع زعلان من إكمالك في المادتين اللتين ذكرتهما.

## مثال 11

استرشد : لقد هزم فريق المدرسة في مباراة الطائرة أثناء مباراتنا مع فريق مدرسة لراي . شوف هذه الخزيمة لانهمنا لا من قريب أو بعيد . . يقول وهو يتشم

اشرشد : شوف يا شادي علامات الخزيمة مطبوعة على وجهك ... هانت تقول شيئا والواقع شيء آخر .

لسترشد : صحيح يا استادي الخزيمة مؤثرة، لماذا تريدني أن أعمل ؟  
لشرشد : بودي أن تنقل الأمر الواقع .. ألم تسمع القول المأثور : نواصب عند العوز وابتنس عند الخزيمة؟

سترشد : وقد بذلت أساير وجهه تشع بالرضى والقبول شكر لك ، أستدزي إن ما تقوله هو عين الصواب

و حتى نستخدم المواجهة لا بد من أن يكون لديك مستوى معين من الثقة ولود  
و لعلاقة الخينة

تسمر هذه المهارة التي تستهدف بلورة مشاعر المسترشد وإعادة تنظيمها بما يؤدي إلى الاستمرار في عرض المشكلة مكررا على المواقف المهمة بما فيها من فعاليات وأزمات ومواقف صاعدة

لسترشد : على الرغم مما أمر به من شللك دراسة ومرضى ولدتني وتعبرت الخزيمة، إلا أنني كالطود الشامخ لا تهري الشكائد . يقول وهو مترثر

.. .. .  
.. .. .

لسترشد : أن أعرف أن الدراسة مفيدة ومهمة لي في الحياة وهو لا يدرس  
.. .. .

لسترشد : أريد أن أحسن معدلي وينض الوقت زادت ساعات مشاهدته لتلفز  
.. .. .

المسترشد يقول الدخان يضر بصحتي وهو يلحق

تاسعاً، مهارة إعطاء المعلومة والطرق بينها وبين النصيحة- الفعل -

هي استجابة لفظية يتم بها إيصال معلومات عن أشخاص وموضوع أو وسائل أو طرق، هدف منها هو الوقاية من الوقوع في مشكلات معينة، تقدم المعلومة عندما لا يعرف المسترشد الفرصة المتاحة له فعندما تعطي المعلومة تزداد فرص المسترشد في الحق البديل

والمعروفة قد تكون أي شيء مثل عن الخوف فالخوف افعال يعطي وبعد المعلومة أعط حبراً للظالم إذا نجح أن تناقش المعلومة وقد تكون المعلومة عن مهنة معينة

أهداف إعطاء المعلومة:

يكون إعطاء المعلومة مهماً إذا كان المسترشد غير واثق للتأثير الممكنة من بعض معلومة بعيد المسترشد في تقييم اختاراته وخطواته.

كما أن إعطاء المعلومة خطوة عملية لخسارة الجهد في الشيء (حجة فيتميز)

يساعد إعطاء المعلومة على تصحيح البيانات غير الصادقة أو شائكة، مثل لمعلومات حول التوجيهي).

- يساعد إعطاء المعلومة على تجنب المشكلات بدلاً من تجاهلها

ما هي المعلومات التي يحتاجها المسترشد؟

- حدد المعلومات القيمة التي يريد المسترشد فإذا كان المسترشد يسأل عن الجملة والمعدل فلا يجوز التحدث عن الامتحانات والساعات المعتمدة بمعنى على المسترشد تحديد ماذا يريد المسترشد بالضبط.

- حدد مصادر موثوق بها ودقيقة للمعلومات التي ستقدمها (لا تقول سمعت...)

- حدد لتسلسل أو التتابع الذي ستقدم فيه المعلومات ( مثال إذا لم يعرف المسترشد ثعبان لعصب في الجامعة أو كيفية الحصول على الطلب من مكتب البريد .. فيمكن كتابة الخطوط بشكل متسلسل ) .

#### خطوات إعطاء المعلومة:

- 1 قدر معلومات التي يحتاجها المسترشد بالنسبة للقضية التي بين يديه
- 2 حدد أكثر الجوانب أهمية لتسلسلها في إعطاء المعلومة
- 3 رتب لمعلومات بتتابع بطريقة تيسر فهم المسترشد وحفظه هذه المعلومات
- 4 خذ بعينك كيف يمكنك أن تقدم المعلومة بطريقة تمكن المسترشد من فهمها
- 5 قدر تقدير نفسي الذي يمكن أن تحدثه المعلومة على انطباع (هل تعيده أم لا)
- 6 تعرف على ردود فعل المسترشد تجاه المعلومة المقدمة من خلال مدى استخدامه أو تنقيح عنها في الخطبات الإرشادية القادمة

#### كيف تقدم للمعلومة؟

- لا بد من إدراك حاجات المسترشد وكموشت عليك أن تحدد حاجة المسترشد للمعلومة مثل الطالب الذي يحرص ويريد أن يدرس طب ومن خلال كلامه أسأله حاجته للمعلومة .

- تجنب التحدث بالمصطلحات العلمية
- تكلم بمستوى لغة المسترشد وما يفهمه
- قدم كل الحقائق المتصلة بالموضوع حتى الأخبار السببة (أبوك مات ولكن بأسلوب مناسب)
- حدد أو عين كمية معينة من المعلومة التي تعطى في المرة الواحدة.
- اسأل المسترشد حول آرائه وأفكاره حول المعلومات المقدمة (شو رأيك بالنبي سمعته إذا في عندك ردة فعل..)
- عرف متى تتوقف عن إعطاء المعلومة فأحيانا الاستمرار في تقديم المعلومة يشجع المسترشد على تجنب اتخاذ قرار مناسب (قد يطلب معلومات ليؤجل بحوجه)

- استخدم الورقة والقلم لتقديم المعلومات
- قد تستعين بالرسومات والخرائط لتوضيح العلاقة بين النقاط الهامة (بشرط  
يبدو خرائط)
- راجع مع المسترشد المعلومات المقدمة إما بتلخيصها أو بتكرارها
- تيم والفحص المعلومات الدقيقة هل هي مبنية على حقائق هل هي كافية؟
- نظر لأية إشارات من المسترشد تدل على استعداده للحصول على معلومة
- لانتبه إلى استعداد المسترشد للحصول على المعلومة
- ومن الممكن إعطاء مصادر ومراجع للرجوع إليها ولا تقل سمعت كذا
- لا تكثر من المعلومات في الخطة.

#### الفرق بين إعطاء المعلومة والنصيحة

لنصيحة نصف روثية كلامية تبين كيف يجب على المسترشد أن يتصرف ومن  
حلاله كذلك نعطي حلاً وإجراءات مختلفة. أما إعطاء المعلومة فتقدم حقائق  
ومعلومات مناسبة والقرار ليس لي كمُرشد (مثل اطلب من المسترشد عن محو  
صبيحة، ومثال آخر إذا قابلت طالباً يفش "قدم معلومة ولا أعطي حكماً أخلاقياً ويمكن  
أقدم معلومة حول الدراسة وعيوب الغش.

#### مخاطر النصيحة

- قد يرفض المسترشد النصيحة ويرفض معها كل الأعمال الجيدة التي قدمتها حتى  
يلزمه استقلاله (ليس من دوري كمُرشد أن أقول للطالب بعد حضوره  
لشكوى من معلم أن يمتثل له)
- إذ قبل المسترشد النصيحة وقادته النصيحة لتصرف غير مناسب عنه عليه نتائج  
غير إيجابية قد يلتقي من خلالها المسؤولية على المرشد
- إذ تبع المسترشد النصيحة وكان سيئاً بالنتيجة سيصبح معتمد بشكل واضح  
على المرشد ويطلب من المرشد المزيد من النصائح بالجلسات التالية



- هناك احتمال أن يسيء المرشد فهم النصيحة وقد يسبب ضرراً لنفسه أو للأخرين خلال تنكيده نصيحتك

## مثال 1

المرشد : لقد حصلت في الثانوية على مجموع مرتفع، ولكني عثرت على أي كتب ألمه

لرشد (يقدم نصيحة) طالما أن درجاتك مرتفعة لماذا لا تتقدم لكلية جديدة.  
لرشد (يقدم معلومات) قد يكون من المناسب قبل أن تحدد الكلية لي تقدم لها أن تعرف على قدراتك وميولك وبعض الخواص الاجتماعية في حياتك، وأن تحصل على معلومات عن العرص الدراسية المتاحة أمامك دعنا نعد هذه المعلومات سوياً لاستفيد منها في اتخاذ القرار المناسب

## مثال 2

لرشد (يقدم نصيحة) لماذا لا توقف التدخين فتخلص من مشاكلك؟  
لرشد (يقدم معلومة) أنت تقول أن هناك أحاسيس جديدة بدأت تترسو مع التدخين، ما رأيك أن نطلع على بعض الآثار الجسدية التي يمكن أن نعثر على المدخن كما يتتبعها الدراسات

مثال: أخبرك طالب أنه يعاني من ألم في عرقه عند الدراسة

.....  
.....

مثال: حضر طالب وقال لك: لا أعرف المهنة المناسبة لي بعد إنهاء التوجيهي

.....  
.....  
.....

مثال. حصر معلم طائلاً لأنه يفتش في الامتحان

مثال: نريد أن نغير طائلاً أن أبوه قد مات

عاشراً: مهارة التفسير- الفعل -

وهي مهارة تشتمل على تفهم وتحويل معنى رسالة صادرة عن مرشد، وعبر صيغة عبارات التفسير فإن المرشدين يزودون المسترشدين بنظرة جديدة لأنفسهم، أو بوضوح جديد لانتباهاتهم أو سلوكياتهم.

وهذه المهارة تتضمن بعض العبارات والرموز والمصطلحات في شكل معلومات يقوم المرشد بنقلها إليهم المرشد، ففي ضوءها قد يتخذ قرارات مناسبة لوصفه وحم لا يشككته، وتمثل هذه العبارات معاني يضبط بها على زر المعلومات فتعلق بشكل كبير حيث يتمكن المرشد من التعبير عن مشكلته بطلاقة أكثر وبالتالي فإنه يسعى جاهد، ليتبصر بها وقد يصل إلى تشخيصها وإلى البحث عن العلاج المناسب لها

كما تساعد هذه الآلية المرشد على أن يرى الأسلوب الذي يستخدم به آخيه الددعية كالإسقاط والإنكار، وتساعد في التعرف على الأعراض التي تدل على سلوكه غير السوي، وهي تستخدم كنية أساسية في تحليل الأحلام والتداعي الحر والمقاومات النابعة من المرشد.

ومن المهم جداً عند استخدامها من قبل المرشد أن يراعي الدقة في استخدامها فلا يجوز أن يفسر ظاهرة تحدث لدى المرشد دون أن يكون متأكداً منها، ولا بد عند إبعاد المرشد أن يفتي عنها أية شواغب ممتلئة باللوم والتوبيخ والنقد ولتجريح، ولا بد أن يبحث المرشد عند استخدامها عن ما وراء الكلمات والتصرفات ونظراً فهي لا تستخدم في الجلسات الأولية ولكن في الجلسات الختامية

كلمات مثل مقاتيح مهارة التفسير: يبدو.. يبدو لي.. يتضح لي.. من اسبب  
 . ما رأيك ما رأيك لو ..أنا لو ..أنا أظن يجيل للو يقترح لو . أبش لو.. من  
 لأنسب .. يودي لو لو تو تكرمت.. طيب ما رأيك .فضلا بدون أمر منك . أخ  
 أخراهي التفسير:

لتفسير لفعال يمكنه أن يساهم في تنمية علاقة إرشادية إيجابية بتعزيز الانفتاح  
 لشخصي للمسترشد، وزيادة وثوقه بالمرشد، وتوصيل اتجاهات الإرشاد  
 للمسترشد.

- التعرف على العلاقات السببية أو الأنماط بين الرسائل والسلوكيات كصبرية  
 والصبية للمسترشد

مساعدة مسترشدين على تحديد سلوكياتهم من إطار مرجعي مختلف أو  
 بتفسير مختلف للوصول إلى فهم أفضل للمشكلة  
 تحفيز المسترشد لاستبدال سلوكه المنهزم أو غير الفعال وإحلال سلوكيات أكثر  
 وطبيعة محب.

#### مثال 1

المسترشد . هل تعلم يا أستاذ صالح مدى حبرتي في اختيار التخصص المناسب بعد  
 تخرجي من الثانوية  
 المرشد يبدو لي يا سامي بأنك لم تحدد التخصص المناسب لمهوسك والمجاهدات  
 واستعداداتك

#### مثال 2

المسترشد أن سبق لي أن حددت عددا من التخصصات الهندسية لكنني أخشى أن  
 لا أقبل في أي منها.  
 المرشد : إن من الأسبب يا سامي أن تختار تخصصا يتلاءم مع إمكانياتك ولا يمنع  
 أن يحقق طموحاتك .

المسترشد : نعم فأنا أشاطرك الرأي بأن الطالب لا ينبغي أن يخلق بعيدا عن حدوده ومكانياته وإن كانت لي رغبة ماسة في دراسة هندسة ميكانيكية

لمرشد : من الممكن أن تتقدم للدراسة ما ترغب لكي أدرك من خلال اطلاعي على معدلك التراكمي أنه قد لا يتيح لك فرصة التقدم بالدراسة في هذا القسم.

المسترشد : يزم شفيعه ..... لا أعلم... نعم .. نعم

لمرشد : إن هناك أكثر من خيار قد يكون من المناسب أن تتجه إليه

المسترشد : نعم . يا أستاذي هل من الممكن أن تتفضل مشكورا بوضعهم سي بشكل أكبر

لمرشد : هناك فرص كثيرة للائتحاق بالدراسة في الكليات التقنية و صناعية، فيها نفس التخصص الذي تتطلع إليه

المسترشد : سأذكر جليا في الأمر هذه الكليات بالنفع اقرب نكتبه هندسة وتخصصاتها قريبة لما أتوق إليه من تخصص

#### مثال 6

المسترشد : يتحدث عن نفسه بخمسة حرية إنني متأقلم بعض الشيء مع وصمي وجريت بعض الطرق كي أقممن وأعمل ضغوطات بمس ولهم نموري بشكل أفضل. ولا زلت أبحث عن طرق أخرى

لمرشد : يبدو لي أنك تريد مني أن أدلك على طرق جديدة يمكن من خلالها بأن تحسن وتنظم أمورك.

#### مثال 4

المسترشد : يتحدث عن مشكلته على أنها ناجمة عن ظروف 'لكن الذي يتو جد فيه لكن سبب المشكلة هو الحالة الصحية للمسترشد، حيث إنه يرسل رسالة ضمنية مفادها أنه يمتنى لو يصبح ورث طيعيا. يقول، إن نطاق الخاسس مكان غير مناسب للشركة التي أعمل فيها حتى أن الجو ضاغط هناك، كثيرا ما يتأبى الصداع لعل وزني يشكل سببا لكن جسم مدير لشركة أكثر ضخامة من جسمي ولا أجد عليه إرهاقا.

مرشد : ربما نكون مشكلتك بسبب وزنك الزائد ولهذا فأنت تشعر بتعب  
 المرشد : فقد حطمت في الليلة الماضية حلما رأيت نفسي فيه التفتت كمية من  
 لنفوذ من على الأرض، وكلما سرت للأمام وجدت نفوذ أخرى  
 المرشد : ... ..  
 المرشد : ( لم يستطع النجاح في احاطة محضر المرشد ) لقد اكتشفت أن الجماعة  
 مكان مليء بالفساد، إني أريد أن أحافظ على أخلاقي وقيمي، لذا أريد  
 أن اتخذ قرارا بترك الجماعة  
 المرشد : ( يلاحظ استخدام المرشد لأنية دفاعية وهي التبرير ).

#### إحدى عشر مهارة الإحالة - (الفعل - Transubstantiation Technique)

عرض ريكي إجراءات الإحالة متى تتم وكيف تتم. وسوف يتم استعراض هذه  
 لإجراءات

في أحيان كثيرة لا يستطيع المرشد أن يقدم للمسترشد الخدمات الإرشادية التي  
 يحتاجها، وعندها يجب أن يحيله إلى مكان آخر.

وعلى الرغم من نظرة البعض للإحالة على أنها دليل على عدم كفاءة المرشد  
 مهمة، إلا أن الأمر يحتاج إلى قدر كبير من الكفاءة من المرشد من أجل تحديد  
 حالات التي تحتاج إلى خدمات من نوع خاص، فليس مقبولا متعلبا أن يدهي  
 المرشد بقدرته على علاج أي شخص يطلب المساعدة

- ونتم الإحالة بعد جمع معلومات من المرشد والوصول إلى قناعة أن مشكلة  
 المرشد فوق مستوى كفاءة المرشد، أو عندما يشعر المرشد أن الاختلافات في  
 خصائص الشخصية بينه وبين المرشد يصعب تجاوزها وأنها سوف تتداخل  
 وتؤثر سلبا في عملية الإرشاد.

كما تتم لإحالة عندما يكون المسترشد قريباً أو صديقاً شحصباً بمشركه.  
وتتطلب مشكلته استمرار العلاقة الإرشادية في المستقبل

- كذلك يمكن أن تتم الإحالة عندما يرفض المسترشد أو يقاوم مدقشة مشكلته مع المرشد.

- وعندما يترك المرشد بعد عدة جلسات عدم فعالية الإرشاد مع المسترشد  
وهذا أسباب تؤدي إلى الإحالة ومنها ما يرتبط بنوع المشكلة مثل وجود  
مشاكل تحتاج إلى رعاية طبية خاصة، ووجود حالات من الاضطرابات لانفعالية  
و حقلية لشديدة، وحالات تحتاج إلى مرشد نفسي أكثر خبرة ومهارة  
أم جهات التي تتم إليها الإحالة فهي متعددة ومنها العيادات الخاصة أو مركز  
إرشاد أو مرشد آخر أو مستشفيات ومصحات ومدارس للبرية الخاصة  
وحتى يقوم المرشد بالإحالة لا بد من أن يتبع ما يلي:

عند إحالة المسترشد إلى مؤسسة لا يقتصر الأمر على مجرد إحالة مرشد هـ  
المسترشد إلى هذه المؤسسة بل يجب كلما أمكن إحالته إلى شخص معين هناك، ويجب  
أن يكون المرشد مطلعاً جيداً على الخصائص التي تقدمها المؤسسة، وأن تكون علاقته  
بمجموعة العمل في المؤسسة جيدة، وبهذه الطريقة يستطيع المرشد إيجاد نوع من  
التناسب بين احتياجات المسترشد وكفاءات مرشد بعينه لديه خبرة بمعالجة الحالات  
في تشابه مع حالات المسترشد.

عسى المرشد أن يزود المسترشد بمعلومات دقيقة وواضحة تشمل اسمه وعنوان  
وأرقام تليفونات الأشخاص (المرشدين) أو المؤسسات التي يحيل المسترشد إليها.

ربما يطلب المسترشد من المرشد بأن يمد المرشد الجديد (المحال له المسترشد)  
بمعلومات عن مشكلته، وفي هذه الحالة نوصي بعدم تقديم هذه المعلومات في حضرة  
المسترشد، ومن الأفضل حصول المرشد على إذن كتابي من المسترشد للتشاور مع  
المرشد الجديد بشأن حالته.

يجب على المرشد أن يحدث مع المسترشد أهمية الإحالة، مع تجنب لضغوط  
عبي من أجل الحصول على المعلومات من ناحية وتقبل أي شيء يريد أن يعرضه

من ناحية أخرى، ويجب أن تُبنى إجراءات الإحالة على الثقة واحترام طلب المسترشد للمساعدة مثلها في ذلك مثل العملية الإرشادية، ويمكن للمرشد في النهاية أن يحصل المسترشد على درجة بالبدائل التي يمكن أن تُده بأفضل وسائل المساعدة

يجب أن يكون المرشد على دراية بالمسائل القانونية المحيطة بعملية الإحالة، وأن يحرص على تجنب الخطوات المناسبة لمنع المرشد من إمكانية مقاضاته، بسبب إحالته دون موافقة مه على سبيل المثال، وحتى يتجنب المرشد هذه المسائل عليه أخذ موافقة على الإحالة من المرشد أو ممس يرافقه، والتأكد على مبدأ سرية المعلومات للمرشد عند الإحالة، وإذا كان المرشد يعمل في مؤسسة أو مدرسة يشترط أخذ الموافقة من هذه المؤسسة أو المدرسة على إحالة المرشد.

إثنى عشر، مهارة الصمت - الفعل -

أحد، يصعب على الإنسان أن يعبر عن مشاعره بالكلمات ألحب أن أساعد! في دث، أحياناً يشعر الإنسان أنه محتاج إلى شخص ما لا يتحدث معه بكلمة أنماط الصمت

يجب على المرشد أن يعرق بين الأنماط المختلفة للصمت حتى يدرك كيفية التعامل مع أي مهأ، أو كيفية استخدامها في المواقف المتباينة بدرجة عالية من الكفاءة بما يحقق الهدف منها، ومن أنماط الصمت:

- قد يدل الصمت على الكره حيث يعكس ما يتخفيه المسترشد من هضب وعدم لرغبة في حضور المقابلات الإرشادية.
- قد يدل الصمت على الحيرة حيث يعكس عجز المرشد عما يريد أن يقول أو يفر عنه لافتقاره إليه.
- قد يدل الصمت على الجهل حيث يعكس عدم فهم المرشد لأسئلة المرشد وبالتالي لم يتمكن من الإجابة عنها والاستجابة له
- قد يدل الصمت على تشيح الحديث حيث يعكس رفض المرشد الاستمرار في نفس الحديث لاعتقاده بأنه استوفى حقه، أو هروباً من الاستمرار فيه

قد يدل بصمت على الحزن حيث يعكس حزن المسترشد على عجزه فقد، عندئذ ينطرق لمحدث عنه وعن ذكره.

- قد يدل البصمت على التحدي حيث يعكس تشكك المسترشد في نصيحة مدبرة المرشد على مساعدته في عبور أزماته.

ثلاثة عشر: مهارة فتح الدفاتر أو كشف الدفاتر - تعاملها -

وفيها يقدم المرشد كشفًا بسيطًا عن نفسه في معلومات تفيد في مساعدة المسترشد على فهم نفسه، ويقدم خبراته الشخصية كمرجع يساعد المسترشد. وليس المقصود به أن يتحدث المرشد عن ذاته لكشف عن خبراته وتجاربته وقدراته وعيوبه من أجل نفسه، ولكن المقصود هو المسترشد ومشكلته وما يساعد في حلها، وبكس فهم فتح الدفاتر من خلال نافذة جون هاري أو جوهرى، وفيها تتخيل كل شيء موجود في صدر معري كالفكرات والطموح والأهداف والمشاعر والخبرات ونرى أنه ليس كل ما هو موجود يعرفه أو نحن واعين له وليس كل شيء عن أنفسنا نكون نحن وعين له.

وهذه النافذة تشكل أربع جهات:

الأولى: المنطقة المقترحة بمعنى أن المعلومات واضحة بشكل عام للفرد وللآخرين الثانية: حياة الشخصية التي لا يتحدث بها لأي ناس تسمى مخمياً، هنا يرون فيها الأشياء هناك منطقة خفية أو مستترة، تضم كل الأشياء الحميمة التي أعرفها عن نفسي ولا يعرفها الآخرون عني، وهي تشكل الوجهة المجهولة من شخصيتي التي أحفها وراء الأتعة المختلفة

- الثالثة: منطقة العمياء وهي على عكس المنطقة المظلمة، وهي تضم كل الصفات والخصائص والتصرفات التي تميز سلوكي وشخصية المسترشد وهي بادية لعيان، ويعرفها الآخرون من المسترشد.

- الرابعة: منطقة المجهولة واللاشعورية وفيها يكون غير مهتمين بها لأنها مهجورة ولتحتاج إلى جهن وترويب. وهي منطقة اللاوعي وهي تشكل ذلك الجانب المجهول من شخصيتنا، فلا يعرفها الفرد ولا الآخرين المحيطين به وهي أكثر لمحتج خلف ولا يد من مساعدة عيادة للوحي بمحتوياتها





ولا بد أن تتم هذه العملية من خلال الثقة وتقبل الآخر فإذا توفرت ثقة يمكن زيادة منطقة وضع النهار وذلك بأن أعطي للآخر المعلومات الكافية عني وعن وضعي وموقعي وانجاساتي واحتياجاتي وتحتوي بشكل يساعد على وضوح لروية.

ويمكن زيادة منطقة وضع النهار من خلال الحرص على إرجاع الأثر من الآخرين تجاه سلوكياتنا ومواقفنا. كيف يربا الآخرون. أي نوع من الناس نحن بالنسبة للمسترشد، وما هي المعايير والعوامل الخاصة بنا التي تحدد تصرفاتنا نحوه؟ وبإتسالي ينتقل المسترشد من انشاء في المنطقة رقم (2) والتي تشمل المعلومات لتي يحول المسترشد حجبها عن المرشد إلى المنطقة رقم (1) التي تمثل منطقة المعلومات المعروفة للمرشد وللمسترشد. وهذه العملية لا تكون سهلة بالنسبة لمعظم المسترشدين، قد قد تكون هذه المعلومات لم يسبق أن اطلع المسترشد أحدا عليها. وربما يرجع ذلك لضعفه عثره. لثمنش عادة في مشاعر الغضب والخوف والقلق، وكذلك بعض الأفكار غير المقبولة، ويجب لمسترشد أنه من الصعب عليه أن يواجهها ويتعامل معها. وليس من العربي أن يسمع المرشد من المسترشد أنه لم يسبق له أن يتحدث بهذه المعلومات مع أحد غيره، وعندما يحدث ذلك فإن شعور المسترشد هنا يكون الإحساس بالنعيس أكثر من كونه إحساسا بالقلق.

من فتح كدات لا يعني أن نعمل اعترافات طويلة لتفاصيل حياتنا لمصبة نكر، قد كان في علاقة مع شخص آخر، أو ردود فعلنا للحاصر كيف أرى الوضع أهم من لمصبي.

على أن هذا الافتتاح للتبادل ليس بالعملية السهلة. إنه يحتاج إلى جهود كبيرة من الطرفين، يحتاج إلى الشعور بالأطمئنان، وطمأنة الآخر في نفس الوقت، ويحتاج إلى شجاعة إسقاط الأفتعة، وشجاعة القبول بإرجاع الأثر من قبل الآخرين إنه يحتاج إلى ذلك بقدر الضروري من المخاطرة للخروج من القوقعة التي تشكل الحماية لذاتية. ولا يمكن أن يتم ذلك كله إلا في جو إنساني ناضج، وعلاقات ر شدة متبادلة، على أساس من الاختلاف في الخصائص والحاجات والقيم

## أهداف كشف الذات:

- كشف المرشد لذاته قد يتبع ويخلق جواً إرشادياً سهلاً ومفتوحاً
  - في بعض الأحيان المرشد المتفتح الذي يكشف ذاته يتم إدراكه ونظر إليه على أنه أكثر حساسية ودوناً من المرشد غير المتفتح الذي لا يكشف ذاته.
  - كشف المرشد لذاته قد يزيد من مستوى كشف المسترشد لذاته، ويساعد على تشجيع تغيير في إدراك المسترشد من سلوكياتهم، ويزيد من قدراتهم على التعبير عن مشاعرهم
  - قد يساعد كشف الذات المسترشد على تطوير إدراك ومفاهيم جديدة بمحاورها لتحقيق أهدافهم وصياغة سلوكياتهم.
- هناك عدة قواعد أساسية تقرر متى وماذا وبأي قدر يكشف المرشد عن ذاته، وكما قد يبدون ورفاقه: إن الموضوع أحد مدى وأهفد يجري عن هل يجب أن يكشف المرشد عن ذاته أم لا؟

**القاعدة الأولى:** تتعلق بكمية ومدى صفة المعلومات التي يتم الكشف عنها. وشيئ معصم يدلنا إلى أن القدر المتوسط من كشف الذات له تأثير إيجابي أكثر من كشف الكثير جداً أو المنخفض جداً

**القاعدة الثانية:** تهتم بالتوقيت المناسب بكشف الذات وكمية الوقت. مستهكة كي تعطي معلومات عن ذلك، الفترات الزمنية الطويلة التي يستعملها المرشد بكشف عن ذاته قد تستهلك الوقت الذي كان محبداً للمسترشد للكشف عن ذاته، فعندما يكشف أحد الطرفين أكثر فإن الطرف الآخر سيكشف أقل بالضرورة، ومن وجهة النظر هذه، فإن الإيجاز في عبارات كشف الذات الطويلة يبدو مرغوباً، وكما يرى إيمان (Fegan) فإن على المرشدين أن يتجنبوا كشف الذات عند الدرجة التي يشعرون فيها أن كشف الذات هذا يضيف عبئاً وثقلاً إضافيين على المرشد الذي يكون أصلاً مقهوراً ومحملاً بالأعباء.

- **القاعدة الثالثة:** تضمن أن نأخذ بعين الاعتبار أنه في استخدام كشف الذات عليك الاهتمام بحق وحيمة المعلومات التي يكشف عنها، عليك أن تحول

جعل عباراتك متشابهة في عتوها وتغطها مع وسائل وعبارات مسترشدة. وقد أشر Ivey & Gluckstern إلى أن هذا التشابه يعني أن العبارات التي يستخدمها المرشد قد نفس الهدف ومتشابهة مع عبارات المرشد.

مثال على ذلك:

المسترشد: "أنا أشعر داخلي بالإحباط، وروحي ينتقني دائما وأنا أعتقد أنه غالب على حق، فأن لا أستطيع القيام بأشياء كثيرة بشكل صحيح.

المرشدة: (بشكل مشابه) هالك أوقات شعرت فيها أن نفسي بالإحباط، لذلك أنا أشعر بما تشعرين، وأحيانا فإن الانتقاد الموجه من رجل يعنسي أشعر بشكل أسوأ من ذلك، لذلك أنا أعلم كيف أعطي نفسي قيمة بالرفع من التعليقات والانتقادات الموجهة إلى من زوجي أو من أي ذكر

المرشد (بشكل غير مشابه) أنا شعرت بالإحباط وعدم الراحة أيضا، فأحبس لا يسر اليوم على ما يرام

وأحيانا يكون كشف الذات معيقا للعلاقة الإرشادية، عند التسرع مثلا بالكشف - تي، وهذا يجب بناء كشف الذات بشكل موجه من خلال أحد النمطين التاليين

- سمدجة وهي طريقة يستطيع المرشد من خلالها أن يجبر عن نفسه بقصد تشجيع المسترشد لأن يجبر عن نفسه

- الخبرة بالمشاركة وتستخدم لتطوير وبناء وجهات نظر جديدة تعزز مسترشد نحو وضع أهداف جديدة، مثال على ذلك:

المسترشد: "نقش كثيرا طلاقه ويقول إن الحياة أصبحت كاملة ومشائية لي كس جوابها منذ أن انتهى زواجه.

المرشد: ذكرت أنك لا تملك مشاعر مدم أو أسى أو حزن على انتهاء زواجك، أن تزوجت حديثا للمرة الثانية) وأذكر تماما أنه بعد طلاق من زوجتي لأولى بأن ردة فعلي كانت سطحية (خارجية) مثل ردة فعلك، وأني تنم على الطلاق، ومع ذلك ما زال لدي أفكار بأني عملت لقرر لصحيح عندما تطلعت، حقيقة في داخلي كنت أشعر بالخسارة، ولكني لم

أرغب أن أظهر ذلك لأي شخص آخر، أنا أتعجب إذا كان هناك تشبه ما بين ردود فعلي على طلاقتي وردود فعلك الحالية؟ (لاحظ أنه يقصص بعد كشف الذات إتهام كشف الذات بسؤال لكي لا يتعجب المسترشد من ذكر موقف أو خبرة تتعلق بك كمرشد)

### مثال 1

المسترشد يتحدث عن صعوبة في تنظيم وقته للدراسة لامتحان التوجيهي  
مرشد من تسمح أن أحدثك عن تجربتي عندما كنت في مثل عمرك.

### مثال 2

المسترشد يتحدث عن ضغوط يواجهها باستمرار بسبب دخولها من مراهقة. لقد أصبح صوبًا من قبل الآخرين، وأصبح الجميع ينظر له نظرة سلبية، ولا يعرف كيف يتخلص من هذا الموقف ويتأقلم مع الوضع الجديد.  
المرشد لقد عشت تجربة مشابهة، وأعتقد أن ذكرها قد يفيد في توعيتك ببعض الحواث (وفي حال أن المرشد ذكر خبرة سلبية عاشها، يمتنع الحديث عن كيف تجاوز هذه الخبرة وتخطاها، وكذلك على المرشد عند استخدام هذه الفية أن لا يخلق قصصًا من الخيال، بل عيشه أن يجتاز القصة التي حدثت بالفعل، وإلا فلا داعي من سب لقصة لسان، وبالتالي قلن يكون ما تم مهارة كشف الذات)

### مثال 3

المسترشد مكتئب لأنه يسمى دائما أن يكون أكثر تكلمًا في الحفلات وأنشطة الاجتماعية.

المرشد : كانت السنة الأولى من دراسي في الجامعة وجدت صعوبة بالغة جد في التحدث من خلال الحفلات والمناسبات. كنت أعرف تقريبًا كل شخص في مدرستي الثانوية، وكنت أعرف أيضًا إلى حد كبير جد اهتمامات زملائي خاصة وأن اهتماماتهم كانت هي اهتماماتي، وكان هناك أشخاص جد كثيرين في حياتي بهتمامات مختلفة وعبر معروف

لسي، ولذا كنت أحس نفسي كالضائع، حتى اقترح علي مرشدي تسجيل مساق مهارات اجتماعية والتي يدرس في الجامعة، وهناك تعلمت مهارات جديدة لم أكن أعرفها من قبل، كيف يمكن لمادة أو جماعة مثل هذه أن يكون مفيدا لك في ظروفك الحالية؟

المسترشد المعلم غير عادل، فهو نادرا ما يشاهدني عندما أرفع يدي بمشاركة، إنني أكثره، ولا أعرف كيف أنصرف معه، ليتبه لي مرشد (وقد عاش تجربة مشابهة يحكى أنه يقول)

.....

.....

#### أربعة عشر: مهارة الدعم - تعاطف -

إن لدعم يولد الدعم، وعلى المرشد أن يستجيب للمسترشد بشك داعم سواء من خلال سلوكه اللفظي أو غير اللفظي كتبرة الصوت والاتصال البصري وتعابير لوجه واللمس. فمن الاستجابات اللفظية التي يمكن استخدامها وتعبر عن دعم

به شيء عظيم أن أرى الطريقة الجيدة التي تسيطر بها على الموقف

- أنت حقا تلتزم بما اتفقنا عليه عند البداية.

- أنت حقا تفرح من تقدمك جيدا

- لقد فمت بعمل عظيم في وضعك هذه الخطوة العمالية.

فوائد الدعم.

- يدرك المسترشد أن المرشد حقيقي ويمثل ذاته ولا يخشى وراء الأنفة وتلقني ولا يسعى لخداعه

- يزود السلوك الداعم الشخص الآخر بالتشجيع، حيث يبعد الإحباط والتشتت ويساعده في الوصول لأهدافه، لأن السلوك الداعم يشجعه في التكلم عن أفكاره ومشاعره بفتح

يريد من احتمال تقبل المسترشد لما يقوله المرشد من أفكار وما يظهره من  
انفعالات مما يقلل من مقاومة المسترشد

- يشجع المسترشد على الحديث والحوار والإصغاء للمرشد.
- يؤدي نمو العلاقة الإرشادية على أسس من الثقة والاحترام والمودة، لمبادلة بين الطرفين.

وحتى يكون المرشد دافعاً لا يلهجاً إلى الأساليب التالية:

- لتقييم. بمعنى أنه لا يصدر حكماً تقييمياً مثل أنت غبي
- إظهار التعوق. بحيث يشير ذلك أنك أفضل وأقدر منه وأكثر منه ذكاء
- تأكيد. ويطبق كقول المرشد: أنا صريح وهذا يعني أنك على خطأ وسأنت لك  
دلت

لسيطرة وتعني خلق أوضاع أو إعطاء رسائل مفادها التحكم وإذلال الشخص  
لآخر أو إشعاره بأنه أو أعماله أو أقواله غير مناسبة من أجل فرض وجهات  
نظريته والمجاهدة على الشخص الآخر حتى يؤمن بما يؤمن به

حيادية بمعنى أنه لا يظهر أي اهتمام بوجهة نظر المسترشد، كقوله أن أعرف أن  
لذلك وجهه نظر ولكن ليس من المهم الاستماع لها

احدع وتلاصق. وهنا جعل المسترشد يقتنع بوجهة نظريته من خلال الخداع

## مثال 1

لمسترشد . بوجه مصاحب وحوافاً وحدثت تغيرات جوهرية في حياته  
لرشد . يرت على كتفه بيده ويصفي إليه باهتمام ثم يقول. أنت تشعر بالضعف  
لأن الأمور جاءت على غير ما تريد.

## مثال 2

- طفل يبكي على وفاة والده إنه يشعر بالمل لفقدها  
- لرشد: يضم الطفل إلى صدره ثم يقول: إني أفهم سب حزنك على ولدتك.  
رحمة الله عليها

خمس عشرة مهارة تحديد نقاط القوة والضعف لدى المسترشد

مهما كان الإنسان يعاني من إعاقات مختلفة، أو مشكلات متنوعة فإنه بلا شك لديه العديد من نقاط القوة والضعف في حياته سواء في سلوكه أو أفكاره أو شعوره . وعلى المرشد تحديد نقاط القوة والضعف لدى المسترشد حتى يثق بنفسه ويمكن من الاعتماد مع مشكلاته بحكمة ويمكن استخدام النموذج التالي المقترح لتحديد نقاط القوة والضعف.

المجال	نقاط القوة والضعف	كانت في الماضي	موجودة في الحاضر	متوقعة في المستقبل
نسوكيت	نقاط القوة			
	نقاط الضعف			
للاقات الاجتماعية لأسرية	نقاط القوة			
	نقاط الضعف			
للاقات الاجتماعية مع الزملاء	نقاط القوة			
	نقاط الضعف			
مظهر الجسمي	نقاط القوة			
	نقاط الضعف			
حواس لاعمالية	نقاط القوة			
	نقاط الضعف			
المهارات	نقاط القوة			
	نقاط الضعف			
معلومات	نقاط القوة			
	نقاط الضعف			
لحرب الروحية انديية	نقاط القوة			
	نقاط الضعف			
مهارات معرفية وفكرية كالذاكرة و تركيز و لانتباه	نقاط القوة			
	نقاط الضعف			
آخرون يقدمون المسترشد	نقاط القوة			
	نقاط الضعف			



### مئة عشر مهارة افتتاح الجلسة الإرشادية - تهيئة -

تقع على المرشد المسؤولية الكاملة في البدء بافتتاح الممارسة الجيدة مع يساهم لعلاقة بينهم، ويرى وبين وزين أن الوظيفة الأساسية لمرحلة الافتتاح تكمن في تحديث لدفع عند المرشد للمشاركة الإيجابية وبحرية، وللانصال الجيد وسليم مع المرشد خلال المقابلة الإرشادية. ومن ثم فإن الممارسة الرديئة لافتتاح المقابلة قد تسبب في هروب المرشد من المحصور وعدم رجوعه مرة أخرى للمرشد، مما قد يسف المقابلة لإرشادية سواء كانت تشخيصية أم علاجية.

ويسمى المرشد خلال مرحلة الافتتاح إلى بناء الألفة مع المرشد وتكوين لانج، مصحح حول وظائف وأدوار المرشد والتعاطف مع المرشد، وهذه لألفة التي يعمرس بدورها المرشد التريوي في افتتاح الجلسة ويروها ويروعاها ويعمها خلال المقابلات المتتالية لها، وهي كهيئة بأن تزيل حالة التوتر النفسي التي قد يكون المرشد عليها عند بدءه في العملية الإرشادية والتي قد تستمر معه عبر مقابلاتها لأربعة انتاسة

ويؤكد روجر على الاعتار الانجابي غير المشروط للمرشد حيث يجب نفسه و لتعامل معه مدعه فلا شروط وبدون تضمين لعنى. (أنا أميل لك، د كست كند وهكذا أنت سيء في هذه الأمور ولكنك جيد في تلك) ولذا يمكن للمرشد في افتتاح جلسة أن ينمي الثقة من خلال استخدام النحية المعتادة والتعبير لفظي هدئ ولدي بعد عن الرغبة في مساعدة المرشد، كقول المرشد: (كيف تسير الأمور معك؟ هل كل شيء على ما يرام؟ هل هناك أخبار جديدة عن الأسرة؟) وبعض العبارات اللفظية المستفهمة عن الأحداث الخارجية الجيدة عن محتوى المقابلة الإرشادية مثل (ما رأيك في حالة الطقس اليوم؟ هل شاهدت مباراة أمس في الشفارة؟ هل تتبع المسلسل اليومي بعد مشرة الأخبار الصورة؟ هل كان لطريق مرده أثناء حضورك إلى هنا؟..)

هناك طرق عديدة لكي يبدأ المرشد الجلسة ومنها:

- هن وجدت صعوبة في الحضور إلى هذا المكان؟ هل تمنع أن تبدأ الآن بتسجيل ما سوف يدور بيننا؟
- لقد تولفنا في حديثنا في المقابلة الماضية عند...
- بعض الناس يرى الدنيا أنها حروس حساء والبعض الآخر يراه شيطاناً ترى أنت كيف تراها؟
- لقد سمعت قولاً بمعنى ( إن الخير والشر معا عند أي إنسان هل تظن فعلاً أن فبا نزعت من الخير وسرعات من الشر لأننا بشر)
- هاك بعض الناس لا يبالون بالذضي ولا يفكرون فيما هو آت نهم يعيشون يومهم عنوة ومرة وهناك من يؤمن بقول علي بن أبي طالب اعمل لدينك كأنك تعيش أبداً واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً كيف ترى نعمت سير هؤلاء
- قد صليت وزيّنتك اليوم بسبب ما حدث منك أمس مع اخوتك لصغار في المنزل، ع أفنق جميع أفراد أسرته بسبب هذا السلوك غير المتوقع
- أرجو ألا تزد في أن تخبرني بما يدور الآن في ذهنك حول حالتك نبي طبت مقاسني من أجل صاعلتك بخصوصها.
- ساء على ما تمت ماقشته معا حتى الآن ماذا تظن في رأيك الأسباب والعوامل المختلفة نبي أدت بك إلى هذه الحالة التي تعاني منها الآن؟
- ويضئ الوقت لا يجوز استخدام عبارات معينة عند بداية الجلسة لأن مثل هذه العبارات تقيد من مقاومة المرشد بدلاً من جعله مسترشداً متعاوناً ومنها:
- اعتقد أنك تعلم لماذا استدعيتك للحضور إلى هنا اليوم
- هن نعلم لماذا طلبت منك أن تقابلني اليوم في مكتبي.
- كان يجب عليك ألا تصطرنني لاستدعائك للحضور، فالمفروض بك تبادر أنت من نفسك لتقابلني

أرجو أن تجربني كيف يمكنني مساعدتك في الحالة التي طلبت مقابلتي من أجلها؟  
- نرى بأية طريقة يمكنني أن أكون مفيداً لك. لمساعدتك في حالتك التي جئت من أجلها.

ما لمشكلة التي تريد أن تعرضها علي لمساعدتك في حلها؟

- أرجو أن تجربني عن المشكلة التي تعاني منها وكانت سبباً في حضورك إلي  
- أرى أنك مرتبك وأعصابك مضطربة، وفي الحقيقة لا أرى أي داعٍ لذلك.  
- أرى أنك عابس اليوم؟

- الأحص عليت علامات من التذمر والضيق؟

- لماذا كل هذا الحزن الذي يحلو وجهك؟

- لماذا تحمل هموم الدنيا كلها فوق رأسك؟

يجب عليك ألا تبدو بهذه الحالة المؤسفة؟

لا تنظر إلى الدنيا من خلال منظار أسود؟

أرى أنك مرتبك أكثر من اللازم، لماذا أنت مرتبك هكذا؟

دد. لا تكلم أليس هناك من شيء تريد الحديث عنه؟

#### سبعة عشر: مهارة الإنهاء - تهيئة -

وهنا ستحدث عن مهارة إقفال الجملة الإرشادية وإنهاء العمية الإرشادية معاً، فقد تنهي المقابلة ساء على رغبة المسترشد أو المرشد أو رغبة الطرفين ، وقد تنهي العلاقة الإرشادية عند نهاية المقابلة الابتدائية. ولكل مقابلة ظروفها الخاصة بإقفالها، وعموماً يقع على المرشد التربوي العبء الأكبر في تحديد الوقت المناسب لإقفال المقابلة في صورتها العادية، وفي تحديد الفترة الزمنية التي تتوقف بعدها العلاقة الإرشادية، وقد تنتهي للأسباب التالية:

- عدم استعداد المسترشد لتلقي المساعدة من المرشد.
- عدم قناعة المسترشد بالإرشاد والعلاج النفسي من أصله.
- عدم ثقة المسترشد في المرشد النفسي الذي يعالجه.

- طوب اعتره لزمية التي استغرقتها المقابلات الإرشادية وعدم تحقيق نتائج مهمة.
- يأس المسترشد من حالته ومن الأمل في الشفاء وعدم رغبته في التعاون في حل الواجبات البيتية
  - عدم ميل لرشد تلمسترشد وعدم رغبته في التعامل معه أو مساعدته.
  - عدم قدرة لرشد في مساعدة المسترشد ورغبته في تحويله
  - انقطاع لمسترشد نهائيا عن الحضور للمرشد في الموعد المحدد ولأكثر من مرة
- هذه أساليب متعددة للإنتهاء وإقفال الجلسة ومنها قول المرشد:
- هنا أنت مستعد الآن لستعرض معا أية معلومات جديدة تحب أن أخبرني بها؟
- هذه مساعدة المسترشد على اكتشاف 'النفس'. هنا لك أن تعبر لي كيف كان هذا؟
- عند ما يبقى من وقتنا هذه المقابلة عدد معين من الدقائق إذا كانت لدينا معلومات حديثة تحب أن تطرحها في المرة القادمة يمكننا أن تعطيك فكرة سريعة عنها الآن
- لقد سعدت جدا بحديثك اليوم، أرجو أن أراك على خير في المقابلة القادمة إن شاء الله
- لقد اتفقا على .
  - أن أدرك أنك ترغب أن تكمل الحديث معي، لكن لسوء الحظ هذا عبر عكس لأن، نحتاج أن ننهي الجلسة.
  - أن مدرك لاحتاجنا لإنهاء الجلسة في حوالي عشر دقائق ويبدو لي أنك ترغب في أن تستكشف مشكلة معينة كنا نتحدث عنها، ولكن ذلك خلال هذه الدقائق المتبقية
  - أرجو أن لا تنسى موعدا في المقابلة القادمة، هناك أمور كثيرة أريد أن أنظر في إليها حتى نتباحث فيها معا إن شاء الله.

سوف يبدأ في المقابلة لتقديمه إن شاء الله من حيث انتهينا اليوم حتى يستكمل مقاضا التي لم تنته بعد بسبب ضيق الوقت، أراك على خير في الأسرع لقدم.

ومن العبارات التي يمكن استخدامها عند إنهاء الجلسات كاملة:

- لقد سعدت جدا بمحادثتي معك ولعدة جلسات، واعتقد أنك حققت لأهداف التالية.

- أرجو ألا تتردد في الاتصال بي إذا شعرت بحاجة ماسة تستدعي ذلك ومستجدي إن شاء الله في خدمتك

- (في حالة شعور المرشد أن مشاكل المسترشد قد حلت ) تبدو مشاككت محسنة لأن. وإن لا أرى حاجة لتحديد موعد آخر لك، على أية حال أريدك أن تعرف أنك إذا قررت قسما بعد بأن من المقيد العود، عندها أنا أرحب بك وسأحدد لك موعد

تعد سحس ما تم خلال الجلسات السابقة، وما هي الأهداف التي لم تتحقق وتعرف على أسباب ذلك

بعد تحدث عن ما تعلمته في الجلسات..

مرث يرى ما الأمور التي مضت في حياتك وكيف أصبحت تظر للأمور؟ ولرى أيضا كيف يمكن أن يعكس ما كنا قد تحدثت عنه على حياتك في المستقبل؟

ويجب على المرشد التربوي مراعاة عدة اعتبارات هامة عند إقتال المقابلة الإرشادية وأهمها:

- "لا يترك المرشد يفرج من عده وهو يعمل في نفسه أي أثر مسي للمرشد، أو خبرة مؤلة للملاقة الإرشادية بينهما

على المرشد أن يعمل على تشجيع المسترشد للمشاركة معه في وضع الخطط المستقبلية فيما يتعلق بحياته حتى يثمر بأهميته، وأهمية مساهمته في استراتيجيات الإرشاد والعلاج.

يبحث على المرشد أن يحدد المرحلة الإنهاء أو الإقبال بحيث يجعل المرشد وعباً  
 به ومستعداً لها. وأن يكون كل منهما على وعي تام بأنهما يتوصلان لتفهما  
 وبطريقة غير لفظية بما يتواءم مع خصائص هذه المرحلة، مما يحتم عليهما عدم  
 بحث أي معلومة جديدة وعدم مناقشة أي موضوع جديد يحاول المرشد أن  
 يتطرق إليه أو يطرحه، بمعنى أن لا يدخل المرشد في قضايا جديدة تخرج بحلقات  
 خبثها، وإلا اضطرهم لزيادة عدد الجلسات.

- أن لا ينفي المرشد باللوم على المرشد لعمل الإرشاد أو لعدم تحقيق الأهداف  
 المرجوة، بل يرد عبارات تدل على اشتراكهما معا في العملية الإرشادية مثل:  
 'يقع على عاتقنا.. لقد اتفقنا.. لقد أحرزنا..'

أن لا يحدد المرشد المرشد بأنه سيقوم بإهاء العلاقة الإرشادية بينهما. سبب  
 بانه من المرشد.

#### ثمانية عشر: مهارة التسجيل والتوثيق

يحتفظ المرشد في غرفته بسجلات سرية لا يطلع عليها أحد، وعدم عدم  
 اسجلات خاصة للمرشد والمرشد تغذية رجعة لمراجعة المعلومات على فترة  
 زمنية ومواقف مختلفة، وقد يكون التسجيل كتابيا أو سمعيا أو مرتباً، وأهم هو أحد  
 مرفقة المرشد على هذه التسجيلات وخاصة السمعية والمرئية وعلى شرط أن يكون  
 تلك توثيقة حطيفة، ويهدف التسجيل إلى ما يلي:

- دراسة ومراجعة حالة المرشد في فترة خارج الوقت المحدد للمقابلة الإرشادية،  
 عندما يجد المرشد ضرورة لذلك.

- دراسة ومراجعة حالة المرشد مع زميل أو أكثر من العاملين في الحقل  
 الإرشادي إذا وجد المرشد أهمية لذلك وبدون إطلاعهم على اسم المرشد.

- مواجهة المرشد بأقواله وأفعاله ودلت عدد إعادة تشغيل شرائط التسجيل  
 بوعيه السمعي والمرئي.

- لتأثير على سلوك المرشد حيث يمكن تغييره أو تعديله وتطويره نحو الأفضل،  
 ودلت عندما يتخلص المرشد من سلوكه السابق بعد أن دأه أو سمعه

سمية شخصية المسترشد عندما يتأكد من مدى قدرته على التطوير نحو الأفضل.  
وذلك بمقارنة بين المقابلات الأولى والمقابلات اللاحقة ولا سيما لنهاية منها

- مفهوم المسترشد من قبل المرشد للاستراتيجيات المستخدمة والرها.  
من محطرات التسجيل الكتابي ما يلي:

- يجب ألا يكون تسجيل النقاط وسيلة استجابية آلية، وتأخذ الوسيلة لإملائية  
مثل ما يحدث في مراكز الشرطة أو محاكم العسكرية.



- يجب ألا تترك النقاط المسجلة تحت نظر  
المسترشد نفسه أو نظر مسترشد آخر  
يجب ألا تؤخذ آراء المسترشد على أنها  
حقائق مسلم بها

يجب ألا يعتمد المرشد على ما سجله من نقاط اعتماداً كلياً في علاقاته الإرشدية

### تحليل التفاعل Transactional Analysis

وتحسب لتعاضد من المساحات الأساسية لإريك بيرن وقوماس هاومر، ويضم  
تحسين للتعاضد في شخصية كل مسترشد ثلاثة أجزاء.

جزء يمثل الوالدين أو الأب Parent State

جزء آخر يمثل الرجل أو الشاب المتعقل Adult Status.

- جزء ثالث يمثل الطفولة Child Status.

والمسترشد في معاملاته أو اتصالاته يتأثر بمحس أن يستخدم أي جزء من  
شخصيته أو تكوينه فإذا استخدم شخصية الأب فهو بذلك يعطي تعليمات وأوامر،  
وقيماً، ونصح النصف الآخر أما إذا استعمل الجزء المتعقل Adult من لشخصية فهو  
يصبح في اتصالاته مع الطرف الآخر موضوعياً، ومعتقياً.

أما إذا استخدم الجزء الطفولي من شخصيته فهو ينتظر ملاحظة الطرف الآخر،  
ويطلب لتوجيه، والثناء، والقيادة منه. وكذلك يتصرف الفرد عاطفياً مع الطرف  
لآخر مثال على ذلك نفترض أن ثلاثة أشخاص متطوِّرين سافرة، وتأخرت لرد فعل

لأمر د الثلاثة وحديثهم مع بعض قد يأخذ إحدى صور الشخصيات لثلاثة ستي ذكرت.

### 1. حالة لأب Parent State

الحالة في هذه المدينة بادرا ما تصل في وقتها. وهذا ما يحدث عادة عندما يسيطر لاحتكار على المواصلات

### 2. حالة لعائل Adult State

الحالة قد تأخرت، عندما تصل سوف أسأل السائق عن السبب في التأخير

### 3. حالة لطفل Child State

أما أشعر بالبرد وعدم الراحة، لماذا يحدث نبي ذلك دائما

وحى تكون الاتصالات الشخصية بين شخصين ناجحة أو فعالة ينبغي أن تكون اتصالات مكتملة أو متوازنة، وعادة يتم ذلك إذا تحدث شخص مع آخر باستخدام شخصية معينة متوقعا الطرف الآخر أن يرد عليه بالرد الذي يمثل شخصية توقعها لطرف الأول

إذا تحدث شخص بشخصية الأب Parent مع شخص آخر متوقع أن يرد عليه شخص لآخر بشخصية الطفل، في هذه الحالة تكون المبادلات أو التحدث بين الطرفين مكتملة ومتوازنة إذا رد عليه الطرف الآخر بالفعل مستخدما شخصية لطفل. ويرى باحث أن أفضل علاقة أو محادثة بين طرفين هي التي تأخذ علاقة عاقل، بعدل Adult. وذلك لأنها محادثات عقلية وعملية وموضوعية وبناءة وعموما فإن المحادثات المكتملة لتوازن أخرى تعتبر صحية في الاتصالات الشخصية بين الأفراد.

وبفضل دائما الاعتماد عن الضاعل أو المحادثات المتعارضة Crossed Transactions وهي توجد في حالة تقمص شخص لشخص أب على سبيل مثال متوقع أن الطرف الآخر سوف يرد عليه بشخصية الطفل، ولكن الطرف الآخر يرد عليه بشخصية الرجل العاقل مثلاً.



## أمثلة تطبيقية على مهارات الاتصال

مثال (1)

في حصة تربية فنية لم تتمكن من التواصل بشكل صحيح مع ولدها، حاولت مساعدتها من خلال لعب الأدور بحيث تعيد التواصل مع والدها الذي كان بدوره أيضا غير منفتح لها . وهي تقول: كنت جالسة مع أبي تحدث عن رغبتي في الانضمام إلى نادي سائي للرسم، فقال إن الأولوية لأن للدراسة، وهي تركيز على دراسي، والرسم سيأخذ من وقت الدراسة. حاولت أن أشرح له أن الذي يطلبه مهم بالنسبة لي ولكن الرسم أيضا يساعدني على دراسة وتكنني لم استطع أن أواصل له هذه المعلومة

ميسون: من بابا أن يحب الرسم، ويختلف أبطل أقدر أرى ما ضيق متبعة  
الأب: هلا أنو أهم الدراسة ولا الرسم، حاولت تحطمي أولويات حياتك، خلص ما تناقشني، أنا مش قادر أفهم شو قصة الرسم اللي طعنت في حاجة بدل ما تركزي على دروسك، وبعدين دورس الرسم متأخره شو ينك الناس تقول لك تشوفك راجعة متأخرة المساء وهما عارفين أنه دوم المدارس بيخلص بالكثير هالأربعة

ميسون: مرعدك ما متأخر بعد الدرس، أروح على ضول وبعدين يحكي أنه عدي دورس رسم

الأب: خلص أنا ما بيدي حكي في الموضوع، انتهى

سعدده

.....

والآن خذ قترانك على الإصبعه بالنشاط التالي

ليد يميني ضع علامة (X) تحت الرقم المناسب والذي يمثل تصرفك لطبيعي مع حالات المدرجة في الجدول في الصفحة التالية وذلك على الأساس لأنني (1) -  
دعما، (2) - غلبا، (3) - أحيانا، (4) - ناهيا، (5) - أبدا

الرقم	العبارة	1	2	3	4	5
	هل تسمع شكوى رئيسي لمحاتك					
2	هل تسمع لأفكار ومشاعر المسترشد الرئيسي					
3	هل تدفع وتي أعمال إذا لم تعجبك أفكار المسترشد					
4	هل يشردهمك بسهولة أثناء الاستماع للمسترشد					
5	عند الاستماع، هل ملاحظ المعلومات غير المتوقعة والتي تصدر عن المسترشد					
6	هل تمني على إعطاء المسترشد الفرصة لكشف من أنتك نفسي به					
7	نفساً بعبارة، هل تعود نفسك على عدم إعطاء الفرصة للآخرين حرج مطق تلك القابلة كي لا يتأطعك أو يشمتك عن عدالة					
8	هل تصبح ذو عاطفة حيادية عند سماعك الكلمات الحماسية أو المعجزة					
9	هل تستطيع أن تفهم معونات شخص ما من خلال مظهره، عذ حبي					
10	هل تأكل نفسك إذا كانت المعلومات التي تسمعها تنمعه ومن لا يصدقها بما موضوعه					
11	هل تسأل نفسك ما إذا حصلت على الصور بكاملها أم لا					
12	هل تعمل على إعطاء الفرصة للمسترشد لأن يعرف من أنتك لشيء الوقت الكافي لتغيير عن أفكاره					
13	أثناء الاستماع، هل تحاول أن تفهم وجهة نظر الآخر من طريق أن تضع نفسك في مكان المسترشد					
14	عندما يهبط منك الاستماع لشكوة شخصية فهل تأكد من أنه لا يوجد شخص آخر يستمع هذه المحادثة					
15	هل تحفظ على أبنائك، حيثيت على اتصال مع المتكلم أثناء الاستماع به					
16	هل تطلب من المسترشد أن يوضح الكلمات أو يجعل لك					

الترقيم	العبارة	1	2	3	4	5
	تأكد من أنك ذهبت إرساله بشكل صحيح					
1	هل تقوم بإكمال جلي وأفكارك أثناء تجميعه إليك					
8	عندما يتحدث إليك المرشد ويغير لك عن أفكاره بطريقة معينة جداً هل تشعر أنه قد جفك وصيرك؟					

**ملاحظة:** فقرة رقم 1، 4 سلبية. أعكسها عند التفسير ونقطة التفكرات الإيجابية، وكما حصلت على علامة مرتفعة كلما دل ذلك أنك تستمع وتكون حسن بشكل أفضل.

مثال (2)

هد جزء من معاملة مع طالب في الصف الثامن حضر إلى المرشد بعد حصّة نوحه جمعي قام بإعطائها حول كيفية الاستعداد للاختبارات

سيدة كانت الطالب مرتبكاً عندما حضر وبدأ وكأنه خائف من أمر ما وبدأت تتحسب وتحدث معه بشكل عام عن أحواله ولكنه كان ما يزال مرتبكاً وكان يحد بل 'أجاب فقلت أنه إذا أحببت إغلاق الباب فيمكنك ذلك (علم أن عرفتني يقع في الحاح الإداري ويحضر طلبة ومعلمون ومراجعون عدة) فقاء دون أن يتحدث وأعق الباب ثم صمت. ولكن بدأ عليه الفزع أقل. قلت أنه نصص ب حد تحدث أنا جاهز للاستماع ومن هنا بدأ يتحدث ولكن بتردد وغم الحور اندي بيد (جزء من الحوار)

أحمد . أهني ما يبدو أجيب علامات وإطية ولما يجيب علامات رطبه يزعسو وأن ما يدي ازعلهم

(ملاحظة لاحظت أثناء حديثه أنه يترك يديه وكأنه يحضرهم ويحد بعينه هي، حاولت أن استجيب له ولكن تذكرت أنني يجب أن أبحث عن الخنوى في البداية ولا أركز على الشعور، وقل أن استجيب ففست أن صمت قليلاً ربما لأفكر بالاستجابة وحتى لا أختار سواً أوجهه له بذلك انتطرت نصف دقيقة ثم تحدثت)

المُرشد أنت تقول يا احمـد إنهم يزعـلوا مـنك كيف يزعـلوا مـنك

(حقيقة بعد قلت الجملة شعرت بأنها يمكن أن تكون انجائية بحيث توضح لي إذا كن يدرك طريقة شعورهم نحوه ويمكن أن تكون سلبية لأسني قد أزيد من مستوى توتره الحاصل نتيجة حديثه عن أسرته، ويظهر أنه لا يريد الحديث عنهم أمام شخص آخر وبمس الوقت يريد حل مشكلته)

أحمـد أمي بتصير نشد علي كثير وهذا الأشي بخليتي يا أستاذ فـكر في الغش ولعلـا بالامتحانات بغش وكمان بصير لما مفتح الكتاب ما يركز .

(لاحظت أنه عندما تحدث بهذه الجملة ونهاها بدأ يظفر إلي وقل توتره ولكنه ما زال يوصف بالتوتر، أيضا بقيت صامتا لمدة خمس عشرة ثانية قبل أن استجيب لأنني لاحظت أنه يود البكاء ولكن فكرت هل أحدثه عن لـداء أم أكمل الاستماع ففـررت أن أكمل النقاش ولا انتبه لتوتره أو عيوبه،

لمـشـد كأمث يا احمـد بدك تحكي انت بتصير تسرح لما تيجي تقرأ وحسـي نتحـصـر من صغـط نمك بتعمل سلوك أنت مش راضي عنه

(نقد لاحظت أن استجابتي كانت عبارة عن عكس عنوي وما رست مترددا هل اعكس المشاعر للطالب أم استمر في فهم مشكلته وقررت أن استمر في فهم المشكلة ومحتواها)

أحمـد طـول النهار مـدها اياتي ادوس وما بتفرج على التلفزيون وبسمـعـه بشـكـي مـني لأبوي ومش قادر أجيب علامة كويـسة هـشان هيك بغش ولكن كـمان هـلاماتي مش كويـسة

(ها بدأ الطالب يتحدث ولكنه ما يزال خائفا من الحديث حول أسرته، ربما تلعب البيئة دور في ذلك فنحن نعيش في بيئة يُحترم فيها الأب ولا م حتى لو عملا ما يشاءان وكل ما يحدث في الأسرة يعتبر من أسرار لأسرة فقط، وبالعموم فإني لا أريد أن أجمع معلومات حول ما يقوم به لأهـل حتى لا أخرج الطالب وحتى أركز على مسؤوليته فقط ونيس مسؤولية الآخرين، ها بدأت أفكر بعد أن استجاب كيف أركز على تحمله

مسؤولية تشتهه والمخاض معدله وعدم التركيز على مسؤولية وئدبه كب  
بمحول أن يوصل لي)

المُرشد : أنت تقول يا أحد أنك طول النهار تدرس وقلت قبل قيس بك ه تدرس  
شكون سرحار طيب شو عملت عشان تتخلص من سرحانك؟  
(أيضاً ركزت هنا على معنى ما قاله أحمد ولم أهتم بمشاعره وما زلت  
أسمى إلى أن أتعرف على ما قام به من حلول لحل مشكلته)

أحمد : بهوز أنت أستاذ ما سألتني شو هي المواد التي مش شاعري بها مواد هي  
لرياضيات والإنجليزي حتى إني بالإنجليزي مش شاطر بلرة ومش هيك  
ه بدرس في البيت الإنجليزي وبحل الواجب في المدرسة أو سقله من  
ككوس وحاولت انظم وفي ولكن دون فائدة

(لاحظت أن ما يريد أن يقوله قاله دون طرح أسئلة صيه، وكنت  
متردداً فعلاً حول هل سأله ييش أنت مش شاطر، لكنه هرب من  
الإجابة عن الحلول التي استعملها وانتقل إلى قضية عدم تنظيم وقته  
وعتبرها المشكلة مع أنه قال في البداية أنه لا يشاهد لتتفر ووصول  
النهار يدرس ومع ذلك يعتقد أنه لا ينظم وقته، هنا فكرت لو تطرقت  
بى تنظيم الوقت ربما يهرب من مشكلته الحقيقية ولو أعدت عيه  
سؤال السابق ربما ينتقل إلى موضوع آخر ولكي فكرت أن أعيه بى  
الموضوع بطريقة ثانية محددة)

المُرشد : أنا بفهم من كلامك يا أحد أنك شاطر بجميع المواد لكن المشكلة فقط في  
الرياضيات والإنجليزي

أحمد : صحيح يا أستاذ

المُرشد : طيب بدنا نحكي هه يا أحد شو اللي عملته في الإنجليزي عشان تحس  
مشكلتك

(هنا حاولت أن أحدد أكثر حتى يهتم أحمد بالمشكلة بطريقة محددة ولكي  
ندأ في العمل على مساعدته بهذه المشكلة)

أحمد : نقرأ لدرس من قرأني مش مزبونة بحفظ الكلمات ونسهر بسرعة  
و لأستع بملمون من الكورس رغم كل ذلك أهلي بدهم إيني أصير  
عقري في الانجليزية لكنني ضعيف ضعيف وأنا أكبر واحد من  
إخواني وأهلي بدهم إبانني أصير مهندس مثل أبوي صحيح استاذ  
اشتريت مورد جديد ويعمل على إني استعمله

(ها كان الطالب أكثر واقعية وحساسة وهذه بداية جيدة ولكن المشكلة  
انه يجب عن الحديث عن أهله ثم يماورد الحديث عنهم وكان لديه  
مشغولات كثيرة في البيت تؤثر عليه، لاحظت وهو يتحدث عن أهله انه  
بدأ بالبكاء مع انه لم ينطرق إليهم مباشرة لذلك اعتقدت انه يجب أن  
اصمت لبعض الوقت)

المُرشد : إذا حاب تكفي يا احمد ابكي لبعض الوقت ربما هذا أفضل من توترك  
ويساعدك على التفكير بطرق جديدة لحل مشاكلك.

(كنت غائفا وأنا اطلب منه البكاء أو التعبير عن انفعالاته لأي عتقد أن  
عنهمنا لا يساعد الرجال أو حتى الأطفال على البكاء ويعتبره من  
لحرمان)

وبعد فترة دقيقة توقف احمد عن إنزال الدموع فقامت مدعته بالانسيان  
لصافقة.

المُرشد : إذا تحب أن تكمل الحوار يا احمد فانا جاهز

أحمد : كنت أقول يا أستاذ أنني لا احصل علامات بالانجليزية ترضي أهلي

المُرشد : حسنا نعتقد يا احمد أنك تريد الحصول على العلامات فقط من أجل  
إرضاء أهلك

(لقد استجبت بهذا الشكل من أجل تكمليه مسؤولية البحث عن علامة  
من أجله هو وليس من أجل أهله)

أحمد : مش هاروف بس هم باستمرار بدهم مني علامات ومش قدر حصص  
لعلامات إني بدهم إياها، ولا حسنا منهم قادر يفهم انه هدي قدراني

المُرشد : أنا يعرف يا احمد انك تنقل جهتك مش بس عشان العلامة ولكن عشانك أنت عشان ترضى عن حالك والعلامة بتيجي بعدين، بس ما قمتسي يا احمد شو بتفكر انك تساوي عشان تتخلص من مشكلتك.

(هنا أبصا حاولت التركيز على الطالب ولم اهتم بعكس مشاعره لأنه لم تأت استجابة فيها عكس مشاعر وكان هدي في أنني ارفع من قدره وأركز عليه وعلى قدراته خلال كل المقابلة وأعيد له الأمل وثقة بالنفس وأجعله يفكر في نفسه)

احمد : حاب انتظم وفي حباب أخير مكاني في الصف واجلس عند طلب حمر ومشي حباب إني احل الواجب في الصف.

رعد الطالب الحديث عن رغبته في تنظيم وقته ويظهر انه يقصد بذلك به لا يترك وقتا للانجليزي وإنما فقط يترك الوقت للمواد السهلة وبن لا بد لي من تعزيزه على تفكيره المنطقي حتى لو كان مثالي)

المُرشد : أنا مبسوط لأنك بتفكر بهاي الطريقة وعندك حلول يمكنك أن تطقها ولا بد من العمل معا الآن من اجل تنظيم وقتك ما رأيك في أن نتحدث عن تنظيم الوقت في الجلسة التالية.

احمد : حاضرم استاذ

المُرشد : تعال للمخلص ما تحدثت عنه لقد تحدثت عن مشكلة نواجهك في بعض المواد دون أخرى، وتحدثنا عن رغبة والذاتك تحصيل علامة مرتفعة لك، وتحدثنا عن طرق تستخدمها لتتخلص من مشكلتك وطرق تود استخدامها وتظهر حاجتك لتنظيم وقتك واتفقا على الحديث حول ذلك في المرة القادمة

احمد : وكمان حكتلي انه بدأ لتحكي عن الرياضيات

المُرشد : نعم ستحدث عن الرياضيات ولكن أريد أن أعطيك واجب بسيط تنجزه للأسبوع القادم وهو عليك تسجيل عدد الدقائق التي تدرس به يوميًا للانجليزي والرياضيات وتسجيل مشاعرك عندما تنتهي وثيقة الانجليزي وتعلمها بنفسك ولا تعتمد بها على زملائك أو الكورس.

أحمد : ما مخرجها إن شاء الله

لمرشد : إذن سجل الملاحظة على ورقة حتى لا تنساها

أحمد : يسجل الملاحظة مع السلامة يا أستاذ شكرا لك

لمرشد : عفوا يا أحمد، لا تنس الموعد القادم



## مهارات معرفية وسلوكية

أولاً: مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار

خطوات حل المشكلات

مهارة صنع القرارات

ثانياً: مهارة الاسترخاء

ثالثاً: مهارة التفكير الناقد

رابعاً: مهارة ضبط الذات

خامساً: مهارة اللعب الترويخي لدى المرشد

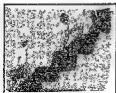
سادساً: مهارة التعامل مع الأزمات وبناء الأمل لدى المسترشد



## الفصل الثالث

### مهارات معرفية وسلوكية

#### أولاً: مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار



ماذا أفعل؟ سؤال نطرحه على أنفسنا أمام  
لعدد من المواقف التي نواجهها في الحياة اليومية  
وبواجههم المسترشدون، ونتيجة لعملية تفاعل  
مسترشد واحتماله السوي بين الناس. تنشأ  
مواقف متعددة ومتنوعة، بعضها يتم تقيدها  
ويستطيع التعامل معها، وبعضها الآخر يقف حائراً  
أمامها، كد يقف حائراً يبحث عن وسيلة يوازن فيها بين رغبتة في اختيار التعميم  
مهي ورعة و لده في التوجه إلى التعليم الأكاديمي

1. لشكته هي موقف لا نستطيع القيام به باستجابة ماسية، أو عقبه تحول يرس  
وين تحقيق الهدف

2. لحل هو: نتخلص من هذه العقبة، أو طريقة التفكير لننتحر من دفع ما نرهب  
وهو أسلوب يساعد المسترشد في حل مشكلاته من تلقاء ذاته، ويساعده في  
اختيار استراتيجيات هامة وبدائل مناسبة للتعامل مع هذه المشكلات، كما يقصد به  
مجموعة العمليات التي يقوم بها المسترشد مستخدماً المعلومات والمعارف التي سبق له  
تعلمها، والمهارات التي اكتسبها في التغلب على موقف مشكل، وغير مألوف له في  
السيطرة عليه، والوصول إلى حل له

أهمية تعلم مهارة حل المشكلات

• أحيث نرايد المشاكل في حياة الإنسان ولا يجد من يساعده فيها

- أحياناً يندفع الشخص إلى اتخاذ قرارات سريعة.
- أحياناً يرفض الشخص لقرارات حاسمة ومصيرية ولا يمكن لأحد أن يقرر فيها غيره.
- وللتعرف على امتلاكك لمهارة حل المشكلات اقرأ الجمل التالية واحكم صحتها بالموافقة أو عدم الموافقة
  1. أعتقد قدرتي على حل مشكلات صعبة وجديدة.
  2. هناك وقت كاف، اعتقد أنني يمكن أن أحل فيه معظم المشاكل التي تواجهني.
  3. معظم المشاكل التي أواجهها تعتبر معقدة جداً على الحل.
  4. أقوم بعمل قراراتي بشكل متأخر.
  5. عدم أوجه بمشكلة تكون غير واثقة فيما إذا، أنني يمكن أن أتعامل مع الموقف.
  6. لدي القدرة على حل معظم مشاكلتي حتى وإن كانت غير محلولة بشكل مبدئي.
  7. موافقة على الجمل 1، 2، 4، 6 يعني أن لديك الثقة العالية بقدرك على حل مشكلات.
- تتضمن مهارة حل المشكلة
  - أن مهارة حل المشكلة تتصف بأنها مهارة تجعل المسترشد يمارس دوراً حاسماً يكون فيه دعماً ومنطقاً لخبراته ومواضيع تعلمه لذلك يمكن ذكر عدد من السمات التي تبرز أهمية التدريب على مهارة حل المشكلة كأسلوب للتعلم وهي
    - أن معرفة متنوعة لذلك لا بد من تدريب الطلبة على أساليب مختلفة لتعاجل مجالات وأنواع المعرفة المختلفة.
    - أن مهارة حل المشكلات من المهارات الضرورية لمجالات مختلفة سواء أكانت مجالات حياتية، أو المجالات الأكاديمية التكوينية.
    - أن مهارة حل المشكلات مهارة تساعد المسترشد على تحصيل المعرفة بنفسه، وتزويده باليات، الاستقلال.

- من مهارة حل المشكلة تساعد المسترشد على اتخاذ قرارات هامة في حياته وتعمله يسقط على الظروف والواقف التي تقترحها
- إن أسلوب حل المشكلة هو أسلوب يضع المسترشد في موقف حقيقي بهدف الوصول إلى حالة اتزان معرفي.

#### أنواع المشكلات

حصر ريثمان أنواع المشكلات في خمسة أنواع. استنادا إلى درجة وضوح المعطيات والأهداف:

- 1 مشكلات تحدد فيها المعطيات والأهداف بوضوح تام
  - 2 مشكلات توحيح فيها للمعطيات، والأهداف غير محددة بوضوح
  - 3 مشكلات أهدافها محددة وواضحة، ومعطياتها غير واضحة
  - 4 مشكلات تعتمد على وضوح الأهداف والمعطيات
  - 5 مشكلات لها إجابة صحيحة، ولكن الإجراءات اللازمة للانتقال من الوضوح لتمام إلى التوضيح النهائي غير واضحة. وتعرف بمشكلات الاستبصار
- بمعنى أن المشكلات حسب درجة ظهورها قد تكون: إما بارزة، أو خفية، أو كاملة. والأشكال التالية توضح ذلك

		
المشكلة هنا كاملة	المشكلة هنا خفية	المشكلة هنا بارزة

مشكلات قد تستخدم فيها مهارة حل المشكلات.

- اتخاذ قرار بخصوص الارتباط بشريك الحياة.
- اتخاذ قرار بخصوص العمل في مكان مختلف

- اتخاذ قرار بخصوص دراسة معينة
- حل مشكلة ضعف الدافعية للدراسة
- حل مشكلة انخفاض المستوى التحصيلي
- حل مشكلة التدخين
- حل مشكلة النظر للجنس الآخر

#### خطوات حل المشكلات

إن نشاط حل المشكلات هو نشاط ذهني معرفي يسير في خطوات معرفية ذهنية مرتبة ومنظمة في ذهن الطالب والتي يمكن تحديد عناصرها وخطواتها بما يلي

#### 1 الشعور بالمشكلة

وهذه خطوة تتمثل في إدراك معوق أو عقبة تحول دون الوصول إلى هدف

محدد

#### 2 تحديد المشكلة

يتم لمُرشِد مساعدة الطالب على صياغة مشكلته بشكل دقيق ومحدد ، استخدام كلمات دقيقة وسهلة وتضمن العناصر المنضمة في الموقف المشكل هو ما يعني وضعها سدة مما يتيح لنا رسم حدودها وما يميزها عن سواها ويتم تحديد المشكلة من خلال ثلاث عوامل تساعد الفرد للوصول إلى تحديد دقيق وهي

- عوامل لها علاقة بالفرد نفسه من حيث مفهوم الفرد لذاته، أفكاره، مشاعره، وقيمه

- عوامل مرتبطة بالبيئة التي تحدث فيها المشكلة ونوع المشكلة ومدى تشعب المشكلة وارتباطها مع أفراد آخرين ومدى تأثير الآخرين وتأثير الآخرين فيها.

- عوامل مرتبطة بالمشكلة ذاتها، من حيث طبيعة المشكلة وحجمها

مثال: تعاني إحدى الأمهات التي لديها طفل معوق من أنها أصبحت تشعر دُعا بالثوتر، وأر استجاباتها مع الآخرين، أصبحت تتميز بالمصيبة و الصرخ، وهذا

ايعكس على نفاعها مع زوجها وابنتها الآخرين، ولم تعد قادرة على تلبية متطلبات طفلها المعوق.

- عوامل مرتبطة بالفرد نفسه وهي: الأم: العصبية والنفرة والامتدبات السلبية وشعورها بعدم القدرة على تلبية طلبات طفلها المعوق.
- عوامل مرتبطة بالبيئة الأسرية المكونة من الأب والأبناء والبنت، كونهم لا يقدمون الدعم المناسب لها مثلاً
- عوامل مرتبطة بالمشكلة نفسها وهو: وجود الطفل المعوق في الأسرة كذالك في تحديد المشكلة على المسترشد أن يطرح بعض التساؤلات على نفسه: ما الذي يجعلني أعتقد أنها مشكلة؟ كيف تؤثر علي؟ ما هي الأشياء التي أتوقع حدوثها إذا استمرت المشكلة؟ ما هو شعوري حيال المشكلة؟ ما هي دوافعي للتغيير؟ ما الذي يجعلني متخوفاً من التغيير؟ ما مستوى ثقتي بقدوري على التغيير؟ ما هي أفكارني حول التغيير؟

#### موقع تحديد المشكلة

عوامل مرتبطة بالمشكلة	عوامل مرتبطة بالبيئة	عوامل مرتبطة بالفرد	المشكلة
			كيف يرى المسترشد مشكلته؟
			ما هي المشاعر المرتبطة بالمشكلة؟
			ما هي الرغبة في التغيير؟

### 3 تحليل المشكلة

التي تشمل في تعريف المسترشد على العناصر الأساسية في مشكلة ب، ومستبعد العناصر التي لا تتضمنها المشكلة.

#### نشاط:

حسن المشكلات التي يعاني منها أحد الطلبة والبالغ من العمر 11 عاماً، درس طيب تعرض موقف محرج في المدرسة من قبل الأستاذ، حيث حصل سوء تفاهم أدى إلى معاقبة أس أمام جميع الطلاب في صفه بدلاً من المحطى العملي الذي هو صديق

أنس، بن أنس طالب تحصيله العلمي متواضع، لكنه شاب نشط ومؤدب وحجول جد، شعر أنس برغبة شديدة في اليكاه، لكنه لا يستطيع لأنه مقتنع أنه إذا بكى أدم سلاب سيفقد احترامهم، كما أن الرجال لا يبكى، الأطفال والعنيت فقط هم الذين يكون وهو أصبح رجلاً (كما يعتقد أنس) ولا بد أن يثبت ذلك لأهله وأصدقائه، وهو يخاف أن يناقش الموضوع مع أبيه وأمه ليأخذ رأيهما، لأنه متأثر جداً من موقف ويشعر أنه لن يسيطر على نفسه وسيبكى. وهو لا يريد ذلك.. ماذا يفعل ليحل المشكلة؟ على المرشد: أن يخلل كاي: الاحتمالات التي يمكن أن يقع بها سواء عند تعامده مع أسرته أو معلميه أو صديقه لحل المشكلة..

جدول تحليل للمشكلة حسب الفرد

أمور يود الفرد إيقاعها	أمور يود الفرد استبدالها	أمور يود الفرد زيادتها	
			استدراك والأعمال
			الذكاء والاعتمادات
			الشاعر والانتقالات
			ملاقات مع الآخرين

جدول تحديد أهداف الفرد

	هدف الفرد اندي يود الوصول له
	لأشخاص المساعدون في تحقيق الهدف
	لرسم المتوقع لتحقيق الهدف
	مهارات المطلوبة لتحقيق الهدف
	نموذج متوقعة لتحقيق الهدف

#### 4. جمع البيانات المرتبطة بالمشكلة

وتتمثل في مدى تحديد المرشد لأفضل المصادر المتاحة لجمع لمعلومات و لبيانات في الميدان المتعلق بالمشكلة، وقد يجمع المرشد المعلومات من خلال الكتب



أو لمُرشِد أو أفراد الأسرة أو المعلمين . ومن خلالها يمكن أن يفكر بأكبر قدر ممكن من الحلول والبدائل

### 5. اقتراح الحلول والبدائل

يقصد بالبدائل والحلول صور الحل الافتراضية، وهي عادة تستند إلى بعض الأدلة المنطقية الظاهرة أو المتضمنة في المشكلة، وترتبط قيمة الحلول التي يتوصل إليها الطلبة بقيمة معرفة والخبرات لديهم. وترتبط أيضاً بوضوح المخزون المعرفي لدى سهر مشهده واستدنامه، وتوظيفه للوصول إلى الحل دور مرشد في استخراج البدائل لدى الطلبة يكمن في

- تدريب الطلبة وحثهم على التفكير بكل الاحتمالات للمشكلة
- وتزويدهم بالمواد الإضافية التي تسهل صياغة البدائل ومناقشة هذه البدائل بهدف تعديلها وتحسينها
- تشجيع المسترشد على توليد البدائل دون تقييمها.

أما دور الطالب في استخراج البدائل فعليه في البداية أن يبحث عن البدائل من خلال معرفة المتوفرة والكتب وخبرات الآخرين وأهل الخبرة، كما أن عليه أن يوجد عدد كبيراً من البدائل، وفيما بعد يقع على عاتقه أن يتخذ مديلاً مناسباً، موصفاً معيبراً واحداً ويثبته ويقيمه. وتتمثل في فترة المسترشد على التمييز وتحديد لعدد من عروض المقترحة لحل مشكلة ما .

### نموذج مهارة توليد البدائل

رقم ليدل	البدل	نظرة الفرد له	نظرة الآخرين له

## 6. دراسة الحلول المقترحة دراسة نافذة واختيار الأفضل

تتضمن هذه المرحلة إحصاع البديل الذي تم اعتباره للتجريب بهدف التحقق منه. بحيث يصاغ البديل بصيغة لغوية دقيقة، وبصورة قابلة للحل وأن تكون هناك خطوات وفعلية لتنفيذه.

دور المرشد في التحقيق يكمن في مساعدة الطالب على تحديد الموعد والزمن وكيفية التحقق من النتائج.

أما دور الطالب في التحقيق فيكمن في اختيار وتجريب البديل والتحقق منه وصياغة نتائج بصورة قابلة للقياس ووصف ما يصل إليه عند العمل بصورة دقيقة وهذا يكون الحل واضحاً، ومأنوفاً يتم اعتماده، وقد يكون هناك حصد لعدة بدائل ممكنة، يتم المفاضلة بينها بناءً على معايير تحددها

نموذج موازنة البدائل

بديل	إيجابيات قريبة المدى	إيجابيات بعيدة المدى	سلبيات قريبة المدى	سلبيات بعيدة المدى	تقييم احتمالية النجاح	التفضيل الشخصي

## 7. الحلول الإبداعية

لقد لا تتوفر الحلول المألوفة أو ربما تكون غير ملائمة لحل المشكلة، ولذا يستعين بالتفكير في حل جديد يخرج عن 'المألوف'، وللتوصل لهذا الحل تمارس منهجيات الإبداع المعروفة مثل (المعصف الذهني).

ويقصد بالمعصف الذهني أسلوب للتفكير الجماعي أو الفردي في حين كثير من المشكلات العلمية والحياتية المختلفة، بقصد زيادة القدرات والعمليات لذهنية، كمن يعني استخدام العقل في التصدي النشط للمشكلة.

ومن أهداف المصنف الذهني حل المشكلات حلاً إبداعياً، وحل مشكلات للحصص، ويوجد مشكلات، أو مشاريع جديدة

وهو يقوم على عدة مراحل أساسية وهي: تحديد المشكلة ثم إيجاد الأفكار وتوليدها ثم إيجاد الحل.

كما يقوم على مبدئين أساسيين وهما:

1 تأجيل الحكم على قيمة الأفكار حيث يتم التأكيد على هذا الأسلوب على أهمية تأجيل الحكم على الأفكار المنبثقة من أعضاء جلسة المصنف الذهني، وذلك في صالغ نقاشية الأفكار ونماذجها. فاحساس الفرد بأن أفكاره ستكون موضعاً لمقد والرقابة منه ظهورها يكون عاملاً كافياً لإصدار أية أفكار أخرى

2 كم لأفكار يرفع ويريد كيفها وهنا قاعدة الكم يولد الكيف على رأي المدرسة نرطية، والتي ترى أن الأفكار مرتبة في شكل هرمي وأن أكثر الأفكار حتمالاً لظهور وتصدر هي الأفكار العادية والنشاعة المألوفة، وبالتالي فلنوصل إلى لأفكار، عبر العادية والأصنية يجب أن تزداد كمية الأفكار

## 8. تعميم النتائج

من مضمون هذه المرحلة ينصب على ما يصل إلى المسترشد من شائع مترسة عن الاحترار وتجريب، أو التحقيق، يقوم تعميم هذه النتيجة على لحالات المشابهة أو نظرية في سميرات في البديل أو المشابهة في العلاقات القائمة أو المتضمنة ضمن البدين أو المتعبر

نشاط:



أحمد طالب في كلية الهندسة في المستوى الثاني، لنحق بهذه الكلية منذ أربع سنوات بتشجيع كبير من ولده وولده وبمجموعة من أقاربه وكذلك بعض أصدقائه، ولكنه بقي في المستوى الأول عامين وفي المستوى الثاني عامين أيضاً. وكثير من درجاته في مقررات مختلفة مقبولة

وهو يحصل على درجات منخفضة في الرياضيات والفيزياء بينما يحصل على درجات مرتفعة في مقررات أخرى كالوطنية واللغة العربية. كما أنه يقضي أوقاتاً قسيرة في استذكار دروسه مما يعطي للاستذكار أكثر من ساعة في اليوم. وقرب الامتحان يريد من معدلات استذكاره، هذا الطالب عرف عنه دماثة الخلق، وطيب الأخلاق ولعلاقة لدية مع زملائه، وهو يتمتع بطروف أسرة حيدة، كما أنه عضو نشط في عدة أنشطة رياضية واجتماعية في المدرسة

يمكن تحديد مشكلة أحمد على النحو التالي:

- لا اعتمد في رأيه على الآخرين (عدم استقلاله بالرأي).
- نقص الوقت الذي يخصص للاستذكار.
- لأشغله الاجتماعية والرياضية تأخذ منه وقتاً طويلاً
- عدم ملاءمة الأهداف المهنية والتعليمية التي حددها لنفسه.
- انخفاض درجاته في مقررات معينة
- طرح عدة بدائل يمكن مساعدة أحمد بها قد تفيد في هذه المشكلات. مع الأخذ بالاعتبار أن تكون هذه البدائل متعددة وعدم الحكم المسبق عليها

#### معلومات عن المشكلة

صعب لاشاء نقص المعلومات والخبرات العجز عن تحديد مشكلة  
النفس في طرق الحس - الانفعال الشديد والاندفاع

شروط وتوظيف مهارة حل المشكلات:

- 1 أن يكون المرشد نفسه قادراً على توظيف إستراتيجية حل لمشكلات ومما بالمبادئ والأسس اللازمة لتوظيفها
- 2 أن يكون المرشد قادراً على تحديد الأهداف التعليمية لكل خطوة من خطوات استراتيجية حل المشكلات.
- 3 أن تكون المشكلة من النوع الذي يستثير الطالب وتحدهه، لذا ينبغي أن تكون من نوع الذي يستثني التفكير أسلوباً لحلها

4 استخدام المرشد طريقة مناسبة لتقويم تعلم المرشد إستراتيجية حل المشكلات، لأن كثيراً من العمليات التي يجريها الطلبة في أثناء تعلم حل المشكلات غير قابلة للملاحظة والتقويم

5 ضرورة تأكيد المرشد من وضوح المتطلبات الأساسية لحل المشكلات قبل لشروع في تعلمها كأن يتأكد من إتقان الطلاب للمفاهيم والمبادئ الأساس التي يمتدحونها في التصدي للمشكلة المطروحة للحل

6 تنظيم الوقت التعليمي لتوفير فرص التدريب المناسب.

#### مهارة صنع القرارات

بعد التمكن من القيام بحل المشكلات مهارة حل المشكلات تأتي لصعوبة في اتخاذ قرار بشأن الدليل الأكثر مناسبة للفرد ولذا لا بد من تعلم مهارة اتخاذ القرار

من أهم أسباب اللجاج في الحياة إجابة صنع القرارات واتخاذها في الوقت المناسب في أي جانب من جوانب الحياة المختلفة، سواء في تعاملتك مع نفسك أو في تعاملتك مع غيرك وكثير من الناس يعملون ويصعدون ثم في لحظة حاسمة من مر حل عملهم يحتاجون لقرار صائب حاسم لكنهم يترددون وعدم إقدامهم على اتخاذ ذلك القرار أو بسبب عدم معرفتهم وتأهلهم لاتخاذ القرار يضيعون عملهم لسابق كنه وربما صاغت منهم فرص لن تتكرر لهم مرة أخرى

إن عملية اتخاذ القرار هي جزء من حياتنا اليومية كالأفراد، وليس من السهل معرفة اللحظة التي يتم فيها اتخاذ قرار ما، فهي أمور تحدث معنا ولا يستطيع تفسيرها،



والقرار هو: اختيار ما نريد فعله، ولا يتوقف الأمر عند ذلك، بل يترتب على هذا الاختيار التزام منطقي وعاطفي يدفع الفرد إلى اتخاذ خطوات عملية لتعبئة لقرار، أما عملية اتخاذ القرار فهي عملية تفكير تهدف إلى اختيار أفضل البدائل أو الحلول الممكنة للفرد في موقف معين من أجل الوصول إلى تحقيق الهدف.

وبعيداً عن الأمور الروتينية التي يتخذ فيها الطالب القرارات اليومية، فقد يتخذ قرارات تؤثر سلباً على حياته وحياة من حوله، فخلال المرحلة الثانوية عسى سبيل المثال لا بد أن يختار أحد الفروع المعتمدة من قبل وزارة التربية والتعليم (علمي، أدبي، معنوية، ترفيهي أو مهني) وحتى يكون قراره صائباً لا بد أن يتخذ استشارة على معلومات صحيحة ودقيقة، واتخاذ قرار ما يعتمد على عوامل متعددة تؤدي إلى اتخاذ المعلومات المتوفرة والوقت والمهارات اللازمة للسير في تنفيذ هذا القرار، ويجب أن يعلم الطالب أن القرار الذي سيتخذه سيكون الأفضل بالنسبة للحظة اتخاذ، ففي حال تعرضت لموقف ذاته لكر في توقيت مختلف، قد يكون قراراً مختلفاً أيضاً.

وهناك عدد من الخطوات التي يسلكها الإنسان ليصل إلى صنع القرار، وهي:

1. جمع معلومات الكاملة والصحيحة عن الموضوع الذي يحتاج إلى اتخاذ قرار فيه، بدعوى أن اتخاذ القرار مع نقص المعلومات عنه أو مع عدم صحتها سيؤدي إلى اتخاذ قرار خاطئ وبالتالي ستكون النتائج سيئة وغير صحيحة.
2. مثلاً غالباً نلجح في الثانوية وله رغبة في التسجيل في قسم من أقسام جامعة ولكنه مختار في أي الأقسام يسجل فالواجب عليه أن يجمع المعلومات اللازمة عن كل قسم من حيث عدد الساعات فيه ونظام الدراسة والمواد والمتنوع التي تدرس ومهنة التي يمكن أن يمارسها المتخرج من كل قسم وشروط القبول في كل قسم.
3. حصر وتحديد الخيارات الممكنة والمتاحة بناءً على المعلومات المتوفرة عن الموضوع، ففي المثال السابق نقرر أن الأقسام المتاحة للطالب خمسة أقسام، وبعد جمع المعلومات عن الأقسام المختلفة استقر أمامه ثلاثة خيارات هي التي نصلح ويجد في نفسه استعداداً للدراسة فيها ويتوقع أن يحقق نجاحاً في الأعمال الخاصة بها بعد التخرج وإن كانت شروط القبول في قسمين آخرين متوفرة فيه.
3. ترجيح الأفضل من الخيارات الممكنة والمتاحة، فمثلاً في المثال السابق تبين أن الخيارات الممكنة هي ثلاثة أقسام لا غير ولكنه بالترجيح بينها ترجيح لديه أحد الأقسام إما لطبيعة الدراسة فيه وإما لمهنتها وإما لترغبة العلم الذي يمارسه بعد التخرج وربما هذه الأمور مجتمعة جميعها، وبالتالي استقر رأيه أن يسجل في قسم كذا.



٦ لتجربة والخطأ الأسلوب العلمي.

تهدير هذا المخاض القوار

١ لا يكن قرارك ردّة فعل غير مدروسة.

٢ لا تتخاض قراراً مجاملة لاقتراح قدم لك، فإن الناس يغيرون آراءهم، وقد يغضب عليك من استرضيته بقرارك، وتبقى عليك مسؤولية القرار

٣ لا تلجأ لأول حل يخطر ببالك.

٤ لا تنسح لقرارات اتخذها غيرك فقد تكون ظروف مدرستك ليست كظروف مدرسته.

نشاط

كمرشد نعرف على القرارات التي اتخذتها في حياتك؟ وحاول أن تحيّر من قرارات مصانة وغير المصائب، وبين كيف يمكن أن تتخذ قرارات حديثة جديدة أكثر دقة وأمل حطاً

موقف اتحاد القوار

مصور البيانات والمعلومات، التردد وعدم الحسم، السوغة في اتحاد متفرع، لموسب النسبة والشخصية لصانع القرار. عدم الرغبة في المشاركة في اتخاذ القرار

ثامياً، مهارة الاسترخاء

لاسترخاء هو شد العضلات وإرخاؤها من أجل الوصول إلى الراحة وهدوء جسدي ونفسي والفكري.

من فوائد:

- يساعد الاسترخاء الطلبة على سهولة التعامل مع لضغوط النفسية التي تزايد حدوثها
- يساعد على أن يقلل الفرد من كمية التوتر في عضلاته
- يساعد على حسن التفكير والتأمل بشكل مناسب.





- يساعد النضج الجسماني من حيث تحسين النوم، تخفيف التوتر، تحسين تذكرة، تقليل ذمبات الملح، التقليل من كمية العرق، التقليل من حموضة لاكتوب، خفض نسبة التوتر وحدته، تقليل الشعور بالألم الجسم، المساعدة على خفض ضغط الدم، تحسين مستوى الصداق النصف، تحسين من حموضة الصداق التوتر، خفض احتمال الإصابة بأعراض القلب، تقليل تأثير لأصوات العالية على الإنسان، التقليل من اضطرابات الأمعاء ودرجة التوتر العصبي.

- يساعد على التحسين من أداء العمل والتفصيل الدراسي  
يساعد على التخلص من معظم أنواع القلق التي يمر بها الفرد في حياة مشقة لا متناهية، المحاولات من الحيوانات، الخوف من الحزن، الخوف من رروح الخوف من الأماكن المرتفعة، الخوف من العراء، الخوف من وسائل سفر، الخوف من الحروب، الخوف من الأطباء الأسنان، الخوف من الوحدة قبل البدء بتنفيذ الاسترخاء لا بد من ذكر ثلاثة عوامل مهمة جداً تساعد في الاسترخاء وهي:

١. دعية أن تزد لدى الطالب دافعية للحصول على الاسترخاء  
٢. لهم يجب أن يفهم المسترخي الأسباب التي تدفعه للقيام بهذا التمرين، ما هي عائدة منه وما الفائدة من القيام به

٣. الالتزام: يجب أن يلتزم الفرد بالاستمرار بممارسة التمرين ويجب أن يحدد فترة زمنية يومية يقوم من خلالها بهذه التمارين وتكون عملية ممارسة التمرين متضمنة ومستمرة، لكي تتركز عملية الاسترخاء الأثر الفعال يجب أن تتوفر الشروط التالية:

- الوقت: الاسترخاء العضلي يمتد أكثر فائدة إذا مورس مرتين في يوم فدرق زمني لا ساعات، ويجب تحاشي الاسترخاء بعد الطعام مباشرة أو قبل النوم مباشرة، ويفضل قبل النوم ثلاث ساعات.

المكان: الحرص على أن يكون المكان الذي ستمارس فيه التمرين هادئاً وبعيد عن ضوضاء ناتجة عنها وبعيداً عن الأسرة والأصوات العالية

4 وضع الجسم يمكن ممارسة الاسترخاء العضلي العميق على شكل وضعين  
أول الاستلقاء على سرير مريح أو على الأرض على شرط أن يكون الجسم  
في وضع مستقامة أو وحن في وضع جلوس على كرسي مريح ويفصل ال  
يحتوي على ذراعين وظهر عال. وفي حالة الاستلقاء على الأرض يمكن وضع  
رسادة تحت الرقبة لسند الرأس ويجب تجنب أي شيء يسبب الشد للجسم.  
ويفضل إغلاق العينين والابتداء بالتنفس العميق .

طرق الحصول على الاسترخاء منها:

أولاً: استرخاء التنفس العميق

إن عملية التنفس هي عملية ميكانيكية يتحكم بها 'الجهاز العصبي وهذه لعملية  
تبدأ منذ لمحفزات الأولى من عمر الفرد وهي تتأثر بغيبته، ويمكن من خلال طريقة  
سبعس للفرد لتوتر أن يدرك مدى توتره أو قلقه. وهذا يعني أن الفرد الذي يعاني  
توتر أو قلقاً أو اكتئاباً سوف لا يحصل على كمية الأكسجين الضرورية لكي يحتاجها  
الجسم حسب طريقة تنفسه التي قد تكون سريعة فلا يتمكن الجسم من الحصول على  
لكمية المطلوبة من الأكسجين وإخراج كمية ثاني أكسيد الكربون

إن غريز التنفس العميق يوفر كمية الأكسجين المناسبة التي يحتاجها الجسم في  
حرج كبير من الفصائل وثاني أكسيد الكربون ويثقل العقل والجسم إلى حد  
سترده ويحس من الدورة الدموية في منطقة البطن .

ويقوم على الخطوات التالية:

- الجلوس بشكل مستقيم والقدمان متباعدتان بعض الشيء، أو أثناء الاستلقاء  
على الأرض أو المرتبة
- إغلاق العينين، وتخيل عالم آخر خيالي جميل أو تذكر مكان تحبه، وذلك لتهدئ  
من المؤثرات الخارجية
- ضع أحد يديك على منطقة الصدر والأخرى على منطقة البطن (مكد السرة)  
الهدف هو استشعار ارتفاع اليد الموضوعة على البطن أكثر من الصدر فهذا دليل  
على أن كمية الهواء جيدة وتصل جميع أنحاء الرئة

يأخذ الفرد الهواء بشكل بطيء من خلال الأنف حتى يشعر أن يده موضوعة على منطقة البطن ارتفعت قليلا قليلا وليس كثيرا أي لا تعتمد ذلك بل يكون بشكل طبيعي .

- إذ شعر الفرد بارتفاع اليد على البطن يقوم بحس الهواء في الرئتين لفترة زمنية حسب قدرات الفرد نفسه وشعوره بالارتياح وقد يأخذ 3 ثوان أو خمس ثوان أو ثنتي عشرة العدد من 1 إلى 3.

العمية لتي تليها يقوم الفرد بإخراج الهواء بشكل بطيء من منطقة الفم حتى يشعر أن يده الموضوعة على البطن قد عادت إلى وضعها الطبيعي تكرر هذه العملية ( لاستشاق من الأنف وحس الهواء ثم زهره من الفم ) 3 مرات وبعد مرة الثالثة يطبق ما يلي:

يأخذ نفسا عميقا من الأنف ولا نغسه ثم نخرجه من الأنف.

يقوم بهذه الخطوة مرتين أي أن التمرين يتكون من وحدتين أساسيتين هي حس هواء 3 مرات ثم 2 دون حبس ثم نعيد المرات الثلاثة مع أحس ثم مرتين دون حبس إلى أن يمر علينا من الوقت خمس دقائق

من الأفضل استخدام الفرد ساعده منيها لتنتهيا على انتهاء الوقت حيث يسبب أن لا يشغل تفكيرنا في شيء آخر غير الخيال المرسوم أمامنا

يعمل تطبيق هذا التمرين 3 مرات في اليوم وهو سريع وجيد جدا ويعتبر من أفضل أنواع تمارين الاسترخاء ويمكن ممارسته بكل سهوله على كرسي ، لامتحان مثلا ، وستلاحظ بعد الاسترخاء أن عضلات وجهك قد رلتحت وأن نبضات صولك تغيرت

ثانيا: الاسترخاء العضلي

خطواته:

- حل نفسا عميقا ثم أحبس الهواء لمدة 10 ثوان، بعد ذلك أخرج الهواء
- رفع يديك قليلا و أنت تنفس بشكل طبيعي ثم أعد يديك إلى وضعهما السابق على الكرسي.

- بعد يديك إلى الخافين وضماها في قبضة قوية جدا، حاول أن تشعر بانصعظ و جهد على يديك، ساعد من 1 إلى 3 وعندما تصل إلى 3 أريدك أن تحبض يديك 2 2
- رفع يديك إلى أعلى ثانية، واتس أصابعك إلى الداخل (ناحية الجسم)، لأن خفض يديك واسترخ
- ارفع ذراعيك ثم احفضهما واسترخ .
- ارفع ذراعيتك ثانية، هذه المرة حرك يديك بشكل دائري (رفرفة) حسنا... استرخ ثانية
- ارفع ذراعيك ثانية ثم استرخ .
- ارفع يديك ثانية فوق المقعد ثم شد عضلات جسمك حتى ترتفع، نفس شكل صبي و بن يدبك مرتحية (أرخ يديك لاحظ دفعه الإحساس بالاسترخاء)
- رفع يديك أمامك ثم شد عضلات جسمك (تأكد من أنك تتنفس بشكل طبيعي)، أرخ يديك الآن.
- لأن دفع كتفك للخلف ابق على هذا الوضع تأكد أن ذراعيك في حالة استرخاء الآن استرخ
- دفع كتفك إلى الأمام ابق على هذا الوضع، تأكد من أنك تتنفس بشكل طبيعي و بن يدبك مسترخية (حسنا استرخ لاحظ الإحساس بالاسترخاء بعد شدتها).
- لأن أسل رأسك إلى اليمين وشد رقبتك. استرخ وأهد رأسك إلى وضعه الطبيعي.
- لأن أسل رأسك إلى اليسار وشد رقبتك ثم اعد رأسك إلى وضعه الطبيعي
- عد برأسك قليلا للوراء ناحية المقعد، ابق على هذا الوضع، حسنا لأن ببطة عد رأسك إلى وضعه الطبيعي.
- هذه مرة خفض رأسك ناحية الصدر. ابق على هذا الوضع، لأن استرخ وأهد رأسك إلى وضعه الطبيعي المريح.

- فتح فمك إلى أقصى ما تستطيع. افتح فمك أكثر. حسنا استرخ الآن (يجب أن يكون فمك مفتوحا قليلا في النهاية)

- الآن اضغط على شفتيك وأغلق فمك (حسنا استرخ حاول أن تشعر بالاسترخاء).

- الآن اضغط على شفتيك وأغلق فمك. اصمط بشدة .. توقف، استرخ واسمح لمسانث أن يكون بوضع مربع داخلي النعم.

- لأن وضع لسانك في أسفل فمك اضغط لأسفل بشدة استرخ واجعل لسانك في وضع مربع داخلي فمك.

- لأن استقر (جلس) واسترخ حاول أن لا تفكر بأي شيء  
لأن أعينك عسك واضغط عليهما بشدة ثم تنفس بشكل طبيعي. حاول أن تنفس  
شد عضلات حول العين. الآن استرخ (حاول أن تشعر كيف يذهب الألم  
عندما تسترخي).

لأن دع عينيك تسترخيان وابق فمك مفتوحا بعض الشيء.  
فتح عبيك إلى أقصى حد ممكن. ابق هكذا. دع عيك تسترخي الآن  
لأن جهد جبهتك قدر المستطاع، ببق هكذا حسن استرخ  
لأن خذ نفسا عميقا ولا تخرجه ثم استرخ

- لأن الزم، حاول الآن أن تخرج كل الهواء واسترخ (حاول أن تحس مروعة  
تنفس ثابة)

- تخيل أن ألقاها تضغط على كل عضلات جسمك مما يجعلها مترهبة ومسترخية  
دفع بذراعيك وجسمك إلى المقعد.

- شد عضلات بطنك جميعا. اضغط بشدة حسنا استرخ الآن  
لأن أجهد عضلاتك كأنك تقاتل لنيل جائزة، اجعل بطنك صلباً استرخ الآن.  
(أنت لأن تسترخي أكثر فأكثر) الآن استكشف الجزء العلوي من جسمك وأرج كل  
جزء مجهد أولا عضلات الوجه. (توقف من 3 إلى 5 ثوان). ثم عضلات الجهد

اصبوبي (توقف من 3 إلى 5 ثوان) كتفك، أرح أي جزء محدد. (توقف) لأن  
الذراع والاصابع أرحها. تصبح مسترخية جداً

عند الوصول إلى هذه الحالة من الاسترخاء ارفع رجلتك إلى أقصى (بوزنة  
45 درجة تقريباً) الآن استرخ. (اعلم أن هذا سيزيد من الاسترخاء)

لأن اثنين قدميك إلى أن تشير أصابع قدميك إلى وجهك أرخ قدميك. لن  
قدميك بشدة. استرخ اثنين قدميك إلى الجهة المعاكسة بعيداً عن جسمك ليس بعيد  
جد. حاول أن تشعر بالضغط حسناً استرخ استرخ (توقف) الآن لف أصابع  
قدميك على بعضهما، إلى أقصى ما تستطيع، اضغط أكثر حسناً استرخ (هدوء).  
وأصبحت لمدة 30 ثانية تقريباً)

هذا يتم الإجراء الأساسي للاسترخاء الآن استكشف جسمك من قدميك  
إلى قمة رأسك تأكد أن جميع عضلاتك مسترخية... أولاً أصابع القدمين، ثم قدميك  
ثم رجليك، ثم بطنك وكتفك، ثم وركبك فميتك وأخيراً جبهتك، جميع أعضائك  
يجب أن تكون مسترخية الآن (هدوء وصمت لمدة 10 ثوان تقريباً). اسلق وحاول  
أن تشعر بالاسترخاء، وقف الاسترخاء (توقف). أريدك أن تبقى على هذا الوضع  
لمدة دقيقة تقريباً، وسأعد حتى 5.

عندما أصل إلى العدد 5 انتح عينيك بهدوء شديد و انتعاش. (هدوء، صمت  
لمدة دقيقة تقريباً). حسناً، عندما أصل لخمسة افتح عينيك وأنت تشعر بالهدوء  
والانتعاش واحد. الشعور بالهدوء اثنان. شعور بالهدوء ولانتعاش، ثلاثة  
أكثر انتعاش، أربعة.... وخمسة

### ثالثاً: الاسترخاء الذهني العقلي

يعتبر الاسترخاء الذهني من أقدم أنواع الاسترخاء ويتميز كل شعب بنوع معين من  
لاسترخاء ذهني وهو يشبه اليوجا عند اليابانيين هناك ما يسمى أنزن وهو يعتبر  
سترخاء ذهنياً كما أن الصينيين يمارسون رياضة التو وهي أيضاً تعتبر استرخاء ذهنياً  
وكذلك ما كان يقوم به الصوفية سابقاً وتعتبر عبادة لديهم وتندرج تحت الاسترخاء  
الذهني كما يعتبر التسيح لله تعالى، بجانب أن هذا التسيح عبادة، وأهم ما يميز الاسترخاء

لمهي هو لاعمال ينهك عن العالم الخارجى والتركيز على شكل معين في عيانتك أو صورة أو كلمة وتردها بالأك وعيانتك بتركيز دون أن تشغل تفكيرك بشيء غيرها وتستمر بذلك لمدة لا تقل عن 15 دقيقة فإن زدت الوقت فهذا أفضل .

مثال على مشهد مريح: تخيل نفسك على شاطئ البحر في يوم صيفي دافئ لاحظ الإحساس الذي تشعر به وأنت مستلق في الشمس (توقف) تخيل صوت الأمواج للمنع وفي الأفق تظهر بعض طيور السورس (توقف) لاحظ نسيم وهو يدعب وجهك (توقف) السماء شديدة الزرقة مع بعض السحب لبيضاء ولي تسير بطيئ لاحظ الدفء، أشعة الشمس على يدك اليمنى. (توقف) ولا يوجد هناك شيء يستحق التفكير فيه أكثر من الهدوء والسكون الذي تشعر به الآن (توقف).

#### ملاحظات على الاسترخاء

جلسة الاسترخاء مدتها ما بين 30-40 دقيقة حتى يصل المسترخ إلى اسرحه

#### عميق لعضلات جسده

من ضروري تقييم قدرة المسترخ على الاسترخاء والتي تعتمد بشكل حرجي على تقريره لدرجة الدفء والهدوء التي أوجدها الاسترخاء عليه، ويمكن بمعالج أن يحدد درجة فاعية الاسترخاء وذلك بأن يطلب من المسترخ أن يشعر على مقياس مكون من 0، درجات ويحدد كيف يشعر ويحيث نشير (10) إلى درجة قلق عادية والدرجة (1) تشير إلى استرخاء تام

من أهداف الاسترخاء أن يصبح المسترخ قادراً على تطبيق لاسترخاء نفسه، ولهذا يطلب المرشد من المسترخ أن يمارس الاسترخاء في المنزل وحده.

في حالة عدم تمكن المسترخ من الاسترخاء على المرشد تحري لأسباب التي تحول دون الوصول لحالة الاسترخاء، وربما تكون مجموعة محددة من لعضلات لا تسترخ ليقوم بعمل تدريب لهذه العضلات

يجب ربط الاسترخاء العضلي والنفسي معاً ويكون ذلك بأن يطبق لاسترخاء التنفسي ثم العضلي ثم يطلب من المسترخ تخيل مشهد ما مقدم له، وبعد تخيل المشهد حتى يتمكن المسترخ من التخلص من الملق الموجود لديه

## ثالثاً، مهارة توكيد الذات



يعتبر جونزيم وولي المراسس الأول لطريقة التدريب على السلوك استوكسيمي. وإن كنت لأمس العامة لهذا التدريب قد أوردتها أسدرو سالتز صمم كندية عن لعلاج بالفعل المعكس.

نعرص توكيد الذات

ويعرف أسلوب توكيد الذات أنه إحدى الطرق العلاجية التي تهدف إلى زيادة قدرة الفرد على القيام بسلوك ما يعبر من خلاله عن مشاعره السلبية مثل لعصب واصبوق وكذلك عن مشاعره الإيجابية مثل الفرح والحب والامتناع، ومن خلال هذا لسلوك يحقق المسترشد ميزات اجتماعية عامة ويشعر بالراحة والرضا عن حياة ولده لأسباب يعثر لسلوك التريكيدي استجابة مضادة للقلق كما يعرف بأنه قدرة على مدسه لمحق شخصي دون الاعتداء على حقوق الآخرين ويتضمن التعبير عن المشاعر والأفكار بصدق وبمعنى آخر التعبير عن الذات

ويطلق من المبدأ أن لكل فرد حقوقاً ينبغي احترامها

قوائم أسلوب توكيد الذات

- يولد شعور بالراحة النفسية ومع تراكم المشاعر السلبية
- به يحافظ الشخص على حقوقه ومصالحه ويحقق أهدافه
- يتقوي الثقة بالنفس.



بمعني بطلاً في ميادين الحياة فكراً وسوياً بعد ان تخلص من «شعر سلبية  
الكبرية»

مجالات استقلالية تفكير الذات:

يستخدم أسلوب تأكيد الذات مع هدف من الأفراد وخاصة الأحداث الثانية

- 1 للأفراد الذين لا يستطيعون التعبير عن أنفسهم
- 2 للأفراد الذين يجدون صعوبة في طلب معروف حيث يشعر الفرد بأنه ليس من  
حقه طلب ذلك من أحلى نفسه
- 3 للأفراد الذين يجدون صعوبة في قول لا
- 4 للأفراد الذين يجدون صعوبة في البدء بالحديث فهو نشواني وسدك يعتقد أن  
من من موهبة عظيمة في الحديث وهو لا يستطيع مجاراتهم ولشك من  
الأنفس أن يهتم
- 5 للأفراد الذين يجدون صعوبة في تقديم وتنقي المديح، حيث يملك عدد درجة  
مخصصة من تقدير الذات، ويجد صعوبة في مواقف تلقي التكميلات ويستم  
بالإحراج والحرار الوجه حين يتلقى التكميلات من الآخرين
- 6 للأفراد الذين يجدون صعوبة في تقديم وتلقي الشكوى يجد هذا الفرد صعوبة في  
تقديم الشكوى، وعادة ما يعتبر ويلوذ تغييره، وحتى لو لم يكن منى حصاً  
يعترف بأنه على خطأ

7 للأفراد الذين يجدون صعوبة في التواصل البصري

8 للأفراد الذين يجدون صعوبة في التعبير عن مشاعرهم وانكارهم

ويظهر السلوك غير التوكيدي من خلال عدة مواقف من أهمها:

- 1 الإكثار من الموافقة الظاهرية، نعم، حاضر في غير وقتها المناسب
- 2 ضعف مقدرة على الرفض المناسب في الوقت المناسب.
- 3 تقديم مشاعر الآخرين على مشاعره وحقوقه
- 4 كثرة الاعتذار للآخرين عن أمور لا تدعو للاعتذار.

- 5 ضعف القدرة على التعبير عن المشاعر والرغبات والاشغالات
- 6 ضعف القدرة على إظهار وجهة نظر تخالف آراء الآخرين ورغبتهم.
- 7 ضعف الخزم في اتخاذ القرارات والمضي فيها وتحمل تبعاتها
- 8 ضعف التواصل البصري بدرجة كبيرة.

#### انواع الاستجابات المختلفة

ولا بد للمرشد التعرف على أنماط الاستجابات المختلفة للمسترشدين حتى يميز الاستجابة لمزكدة ونقسم هذه الأنماط إلى ثلاثة أقسام

لحم	غير المزكدة	ملوك	العدواني
الانفعال لمصاحب	يوجه انفعاله نحو الداخل - وغالباً يبتلى من التعبير عن انفعالاته	يوجه انفعاله بطريقة مناسبة ويغير بطريقة لا تؤذي الآخرين	انفعاله به تهديد ووعيد للآخرين عواطف عصبية ومصحرة واستمرار
اللغة المقطعة	قلة الحديث و ترد عند الحديث صوت خافت - عباراته فيها ضعف عام مثل لا أستطيع، أنا أسف (يبدأ كلامه بدست)	عباراته مناسبة للموقف مثل ما وأياك؟ دعني أتحدث ثم أترك لك الفرصة لتحليل؟	كلام عسير وإساءة وتحريض وهدية للآخرين ابتداء بعبارات مثل إذا لم سه، أنا أريد أحصل ما أقوله لك والا
لسوك غير اللفظي	- عيون مسددة وتجنب التصال بصري مباشر مع الآخرين - تهديد في إيماءة الجسم، وجد يكاء يتأذى للقوط وفرك في الأيدي وتردد وتثنية وحشجة في الصوت	- متزن مستقر يتواصل بصريح بما يناسب الرفق. - نظرة ثابتة إلى عيون الآخرين - غير متوتر وسرعة صوت عادية ثابتة	- عيون مصفحة، لتوجه إلى الأمام - الإشارة بالأصبع. - سرعة صوت مرتفعة تشم عن التهديد والرهبة

## أمثلة على الأخطاء الثلاثة:

(حدد لاستجابة المؤكدة وغير المؤكدة والعنوانية في كل من الأمثلة التالية):

شخص في عمرك لطن (سكن) يهواك في لشرق، وأنت حقا تريد أن تقابل هذا. لشخص وتعرف عليه فالأمر الذي تفعله هو:

أ. ----- تراقب جاراك من خلال البافنة.

ب. ----- تذهب إلى جهته وتقول مرحبا إن أسكن يهواك. أهلا وسهلا بك في جورد.

ج. ----- من أجل أن تقابله، تنهض كلب جاراك أنه حل حباتك إلى لشرق خفية لذلك عمل تقوم به وتريد أن تطلب من صديقك أن يقوم بمهمة لك تقول:

د. ----- يا، أنت غير مشغول هل... أم هل ستذهب إلى المدرسة بعد الظهر

س. ----- أنا حقا مشغول اليوم، حل لك أن تحضر لي شيئا من المدرسة معك؟

ح. أنت حقا الوقت لتقوم بعمل ذي قيمة، ذهب إلى المدرسة والتقم كتب ليومك من الكلام

أعدت قميصا إلى لطن، وذلك لأنك وجدت شيئا فيه، البالغ بغيرك بأنه لا أحد سيلاحظ هذا أنت تقول

أ. ----- حسنا، ولكن ما زلت أريد أن أبيله، لا أريد هذا القميص

ب. ----- انظر لا تصح وقفي، ليس ندي وقت لا أملك كل اليوم

ج. ----- أوه حسنا، حل أنت متأكد أن لا أحد سيلاحظه؟

لقدمت لك بطاطا باردة في مطعم، رد فطاك هو

أ. ----- تقوم بتراحة البطاطا عن جانبك وتكمل بقية الطعام

ب. ----- ندي (الجرسون) وتقول لا أستطيع أن اصدق أنك قدمت هذا الطعام لفسد، حصو لي الآن طبق بطاطا حجاز.

ج. ----- ندي (الجرسون) وتقول بأن هذه البطاطا باردة سأفدرك واحترمك بر أوصرت لي بعضا آخر منها.

خرجت أنت وأصدقائك أحدهم الترح الخعاب إلى حضور فيلم أنت لا ترغب في مشاهدته أنت تقول

أ. ----- ماذا وأما فحناز أيلاما لا أحبها أنت أثنائي.

ب. ----- حسنا حقا لا أريد مشاهدة هذا الفيلم لسجد فيلمه آخر كلنا نرعب في مشاهدته

ج. ----- حسنا، لا أعرف كثيرا عن هذا الفيلم ولكني اعتقد أنه إذا أردت أن تذهب لمشاهدته فانت تستطيع أن تشاهد أيضا

## خطوات التدريب التوكيدي

## أولاً: التلميح الأول

هنا نسترشد غير مؤكد. أشارت الدراسات إلى أن المسترشدين يحدروا من تعليمات التدريب التوكيدي. وفي هذه الخطوة لا بد من تحديد درجة الزحام للمسترشد من خلال أسئلة مثل: هل تهامل أصدقائك؟ هل تعتذر عندما تخطف بالشكل الصحيح أم المبالغ به؟ هل تهاجم ضيف الباعة؟ هل ترفض انضبط الموجه لك من قبل الآخرين؟ هل تخبر شخصاً أنت متزوج منه قيامه بعمل أروعك؟ هل تطلب ريادة رتب؟ هل تستفسر عن أشياء شخصية؟ هل ترفض إعارة سيارتك عندما لا تريد ذلك؟ هل تهاجم مع الآخرين؟ هل تهاجم الآخرين عندما يستدعي الموقف ذلك؟ هل ترفض التدخين عندما لا تريد ذلك؟ هل ترفض طلباً غير عادل من شخص ما؟ هل تترك وحيثك عندما تشعر أنها لا تحقق بعضاً من حقوقك الأساسية؟ هل تطلب نقد بناءً أم توافق على أي اقتراح؟ يلاحظ بأن الشخص غير المؤكد غالباً ما يجيب بلا على معظم هذه الأسئلة.

## ثانياً مناقشة مفهوم التدريب التوكيدي مع المسترشد

بعد أن يتعرف المرشد على أن مشكلة المسترشد تعكس اعتقاده بـ التوكيد، عندما يقوم بتعريف المسترشد بهذا التكيف، ويشارك المسترشد بالقش حول مبررات التدريب التوكيدي.

## ثالثاً: قياس الخطأ القاعدي

وليه يتعرف المرشد بشكل محدد ودقيق على الدلائل اللفظية وغير اللفظية التي تظهر عدم التوكيد، ويتعرف على عواطف وانفعالات المسترشد التي تدل على عدم التوكيد، ويبرهن للمسترشد نتائج عدم توكيده لذاته، وكيف يمكن أن يتغير سلوكه عندما يصبح أكثر توكيداً.

## رابعاً: تطبيق الإجراءات المدعومة على المسترشد

بمستخدام النيكيات والاستراتيجيات التي أرفق بعضها بعد هذه الخطوات

## حدمسا: الوظائف اليتية

ولي تعطى يوما لمساعدة المسترشد على التخلص من عدم التركيز في حبة مثل حديث الذات، السؤال بنماداً؟ النظر إلى الساس بأعينهم، حديث لنحية، حديث عن المشاعر

استراتيجيات التدريب التوسيدي

أولاً: لمدام لنفسية أو السيكودراما لورير

نورت السيكودراما على يد مورينو كاستلوب علاحي جمعي حيث يستطيع المسترشد من خلاله أن يلعب دوراً أو يمثل الماضي والحاضر وما يتوقعه من أوضاع أو مواقف مستقبلية، وذلك من أجل أن يتوصل إلى فهم أفضل لمشاكله، أو تنفيس لفعالاته ليصل لتكيف مع متطلبات ذاته والبيئة المحيطة به، ويعتبر لعب الدور أو السيكودراما من أهم تكتيكات المستخدمة في التدريب التوكيدي، حيث إنه يساعد المسترشد على تطوير مهارات سلوكية أفضل وعلى التعبير عن مشاعره التي لم يعبر عنها حتى الآن.

لذا نذني تستند إليه أن على كل فرد لعب أدوار متعددة وركب متصاية في مسرح حبة منها دور الطفل ودور الأب والمعلم والصديق والمسيطر والمحب بل عر دت، وقد تتعارف هذه الأدوار، وقد تحدث صراعات وظلل مكتونة، وهذا يشجع لتعميل على تمثيل هذه الأدوار بشكل تلقائي.

وهذه طريقة تساعد على تقليل التوترات وإعادة الثعد لتحسين علاقته مع الآخرين وازدياد تصالته معهم.

وينبغي أن لا يكون لعب الدور مجرد إظهار أو عملاً سطحياً لمس يمكن جسد أثناء لعب لدور من يعبر المسترشد عما يحسه أو يشعر به وعن غافله أو عما يريد أن يكونه، كما أن لعب الدور يمكن المسترشدين من تلمس طرقهم نحو أجزاء من أنفسهم، لم يكونوا على وعي بها. ويسمح لهم بالاستمرار في خلق أبعاد جديدة لأنفسهم

ولي هذه الإستراتيجية يتم تسجيل استجابات المسترشد وقد تصور تعدد رايها وتكون في ذلك محالاً لتلبية راجعة تؤثر في تدريب المسترشد على تأكيد نه،

والمسترشد في مثل هذه المواقف يتصرف بشكل حقيقي وواقعي، وهذه لاستجابات لمبدئية للمسترشد تكون عادة معبرة عن التردد والدفاعية والخلجل. فيقوم المرشد باقتراح استجابات مناسبة بشكل أكثر، حيث يتبادل الأدوار مع المسترشد ويتم إعادتها مرة تلو الأخرى حتى يكتمل البناء التدريجي للسلوك المرغوب تكرهته، ويجادل المرشد أن يقدم تغذية راجعة حول استجابة المسترشد، سواء أكانت إيجابية أو سلبية.

يتمه المرشد إلى كلمات المسترشد مثل: أشعر بأنني دون الآخرين، أشعر بالإحباط، أنا غريب في أكثر الأحيان، أنا متعب دائماً. ويعمل على تغيير هذا النوع من الكلمات غير مؤكدة إلى كلمات أكثر تأكيداً

وفيما يلي خطوات تعليم مهارة لعب الأدوار:

1. يقوم مرشد تمثيل السلوك كما سيقوم به في الحياة الحقيقية.
2. يقوم المرشد بتقديم تغذية راجعة لقطعة محددة، مؤكداً على الجوانب الإيجابية و لسلية بطريقة وأسلوب ودي وغير عقابي
3. يمثل المرشد السلوك المرغوب (يلعب دور المسترشد) ويقوم المرشد سعب دور لشخص الآخر
4. يقوم المرشد فيما بعد بمحاولة تمثيل الاستجابة ثانية.
5. يقدم المرشد التشجيع والمكافأة على التحسن.
6. تتم إعادة خطوات الثلاث السابقة حتى يكون كل من المرشد والمسترشد راضين عن مستوى الاستجابة
7. إذا كان لتوصل والعلاقة طويلة، ينتهي تجزئتها إلى أجزاء صغيرة ولتعاين معها بالتتابع، ومن ثم يقوم كل من المرشد والمرشد بإلقاء نظرة متكاملة على لسور في حالة أن العلاقة تتضمن التعبير عن المشاعر السلبية، ينتهي توجيه المرشد إلى أن يبدأ باستجابة بسيطة ولطيفة

### مثال على حوار في تبادل الأدوار بين المرشد والمرشد

**المرشد** يبدو لي أنك لا تريد أن تلتحق بالجامعة، ويبدو لي أنك قد فكرت بذلك الأمر بما فيه الكفاية، والآن لرى ما سيحدث عندما نتشغل هذا الموضوع مع والدك.

**المسترشد** : نحن لا نتشغل بذلك، وإنما هو يجبرني بما هو الأفضل، وبأنني خبير ناصح ولا أعرف مصطلحي وسوف أئتم طواري حياتي على أنني لم أذهب إلى جامعة.

**المرشد** : وكيف تشعر إزاء ذلك؟

**المسترشد** أشعر بالعصب والإحباط الشديد ولكنني لا أقول شيئاً ولا حتى كلمة، لو شعرت فقد يغضب مني لذا أذهب إلى خروتي

**المرشد** لكي ترى كيف يمكن أن نتصرف في مثل هذا الموقف دعني أقوم بدور وأندك وتقوم أنت بدورك المعتاد في هذا الموقف، وعليك أن توجه الموقف لتري كيف تقوم بدور والدك، والآن ننهداً. (بمضى ستخدم مهارة لعب الدور وهنا التركيز على عكس لعب الدور)

**المرشد** : (في دور الوالد) متى ستذهب لتقديم الطلب لالتحاق بالجامعة؟

**المسترشد** إنك تعرف أنني لا أريد بالتسجيل في الجامعة الآن

**المرشد** أن أعرف أنك لم تكبر بدرجة كافية للتفكير بنفسك، إنك غير ناضج إلى حد بعيد وسوف تئتم مدى الحياة على أنك لم تلتحق بالجامعة ولنألا حتي لك ما كنت قلت لك هذا الكلام.

**المسترشد** : يتنهذ بعمق.. حساً

انتهى تمثيل الدور. وهنا يعلن المرشد بقوله "إن هذا ما أقوم به فعلاً للتخلص من الموقف"

**المرشد** : دعنا الآن نبدل الأدوار وسأخذ دورك

**المسترشد** (يأخذ دور الوالد) ألم تتقدم بعد بطلب للالتحاق بالجامعة

مرشد (يقوم بدور المرشد) أقول لك الحقيقة، لقد فكرت كثير في هذا الموضوع ولا أريد أن التحق بالجامعة

لمرشد (في دور الوالد) إني مصر تماما على أن تتقدم للجامعة، إنك لا زلت صغيرا فاعمل ما أقول فانا أصلا لمصلحتك

لمرشد (في دور المرشد) أهي أنا أعرف أنك مهتم بي ونعمل لمصحي، ولكن كما قلت لك مرة لقد فكرت في الأمر كثيرا ولا أستمع بدخول الجامعة وكذلك لن يكون كفاي فيها جيد

يتمهي أدء المورء وبيدء المعالج في مناقشة المرشد، ثم يأخذ المرشد دوره وغور نفس كلام الوارد في العبارة الأخيرء، ثم يسأله المرشد عن حسبه أثناء الأدء. ورى يقول المرشد أنه كان يشعر ببعض القلق، وبذلك فقد يتكرر أدء السور حتى يصح القلق عند المرشد ضئيلا.

### ثانيا: هرم المدرج

يتم به استخدام هرم مدرج، ترتب فيه مستويات الإثارة من الأقل إثارة الأكثر إثارة حسب تأثيرها على المشاعر والاندفاعات المصاحبة للشخص عبر المؤقت

وفيه يلي مثال يوضح ذلك أول عبارتين منه تتم مناقشتها بشكل مطول والعبارات تم ترتيبها بزيادة الصعوبات وهذا الهرم طبق على موظف يعاني من ضعف في توكيد ذاته أمام رئيسه بحيث إنه لا يستطيع طلب علاوة رغم أحقيته بذلك وفيه يلي خطوات بناء الهرم

1 رئيسك جالس على مكتبه وقد قمت في الأيام الثلاثة السابقة بعمل صفائي وترغب بيوم في مغادرة عملك قبل 20 دقيقة من انتهاء الدوام لحضور حفلة عيد ميلاد ابنك فتذهب إليه وتطلب منه ذلك.

2 يمر رئيسك وأنت جالس في مكتبك صباحا، وعلى الرغم من أنه يقال هناك أنك دقيق في مواعيد عملك، فإنه يقول بنفمة ساخرة جدا لماذا تأخرت اليوم

3. رئيسك يلاحظ أنك والآخرين أخذتم استراحة مطولة لاحشاء العهدة



4. يتهم رئيسك زميلا لك بعدم الأمانة
5. تقترب من رئيسك طالبا منه تغيير موعد إجازتك السنوية من شهر 9 إلى شهر 7.
6. قمت بعمل إضافي كل الأسبوع ورئيسك يطلب منك أن تقوم بذلك ثانية وأنت تريد الرفض.
7. رئيسك قام بتعليقات ساخرة حول مغادرتك المكتب يوم الأربعاء الماضي لتقابلة لمعالج النفسي.
8. تقترب من رئيسك لتسأله زيادة الراتب.
9. تريد أن تخبر رئيسك أنه إذا رفض زيادة الراتب سوفه تترك العمل.
10. تتم مناقشة هذه العبارات مع «المسترشد وتعليمه كيفية التعامل مع كل من، وكأها تحدث أمانه الآن

### ثالثا الاستجابة البسيطة للفعالة

وهي تتطلب التعبير المناسب عن المشاعر مثل الضيق والخصب، وبحق من حلاها. تسترشد الهدف بأقل جهد وأقل درجة من الانفعالات السالبة. على سبيل المثال قد يكون الفرد في موقف يود أن يسمح إلى شيء ولكن الآخرين يتحدثون صحيحا مثلا عند عرض أحد الأفلام الثقافية أو أثناء إجراء حوار في ندوة، ويكس هذا 'د يفت هذا' انشخص إلى الجلوس الحاضرين قائلا في صوت هديء 'حوي ألا يمكن أن نكون أكثر هدوء؟'

وفي بعض الأحيان فإن مثل هذا الضجيج أو هذه العروض قد تثير أحد لخصر فبقت صانعا في غصت شديد ما هذه الفوضى؟ ما هذا الضجيج؟ لو كن هذا لمكن منضبطا ما حدث هذا؟ أنا أهل المسئولين عن هدوتنا ما يحدث الآن، الخ، وبالطبع مثل هذا الانفعال الشديد قد يترك آثاره السلبية على الشخص نفسه، وكذلك على جمهور الحاضرين أيضا.

وعندك موقف كثيرة يجد المرء نفسه فيها بحاجة إلى مثل هذه الاستجابة لبسيطة و لعدة في نفس الوقت، حل على سبيل المثال التماذج التالية

عدم إيجاد الفرد نفسه بعد تناوله للعشاء في أحد المطاعم، وقد قدمت له هدية حسب تشتمل على أشياء لم يطلبها، ربما يكفي في مثل هذه الحالة أن يقول أصغر أن هناك خطأ ما في هذه الفاتورة، هل يمكن أن تعيد حسابها مرة أخرى؟

عندما يتبين لك أن أحد الركاب قد أخذ مكانك، قد يكون من المناسب أن تقول له: أظن يا أخي أنه قد حدث خطأ في رقم المقعد، هل يمكن أن تراجع تذكرة الحافلة.

طالب يجد نفسه ليلة الامتحان وجها لوجه مع صديق أو قريب له جاء يزوره ليمضي معه بعض الوقت في أحاديث عابرة، يمكن أن يقول له عنى سبيل المثال: صديقي، أنت تعلم أن لدي في الغد امتحان، وأنا بحاجة إلى مراجعة بعض الموضوعات قبل أن أنام في وقت مبكر هذه الليلة، وأرجو أن ملتقي في وقت آخر بعد انتهاء الامتحانات.

#### رابعاً التصعيد

وهو أسلوب يستخدم لزيادة ثقة المسترشد بنفسه ويساعد على تعميم سلوك يؤكد في مرات التقدمة ويمكن استخدامه للتعامل مع موقف يمكن التنبؤ به مسبقاً، ويقع ضمن خطوات سينم الحديث عنها بالمثال التالي

الاستجابة لأقل دوتية في الفعالية يقوم أحد الجيران برفع صوت المسجل وأنت تريد المذاكرة لامتحان مهم، والاستجابة الفعالة الدنيا هي الذمب إليه، والقبول بلطف اعتقد بأن صوت المسجل مرتفع قليلاً هل يمكن خفضه؟

- زيادة مستوى الفعالية إذا لم يستجب العودة إليه مرة ثانية لقد قلت أن صوت المسجل مرتفع وطلبت تخفيض الصوت ولكنه ما زال مرتفعاً، وأن أريد للمذاكرة، فهل سمعت بتخفيض صوت المسجل حتى أركز في مذاكرتي؟

- زيادة مستوى الفعالية بشكل أكبر العودة إليه مرة ثالثة في حال لم يستجب لطلبك، ونقول. هذه المرة الثالثة التي أعود للحديث بلطف معك، ولكنك لم تستجب حتى الجيرة أو المعرفة وما زلت ترفع صوت المسجل دون مراعاة لمشاعر الآخرين.

زيادة مستوى المعالية بشكل أكبر إخباره أنك مستكمل بالشرطة لشكوى عيبه  
ذا، لم يخصص صوت المسجل

وتتطلب في تنفيذها أن تكون العلاقة الإرشادية بين المرشد والمسترشد قد  
تقدمت

#### خامسا: الاستبصار

حيث يطلب من المسترشد أن يتعرف على أخطائه وأن يتعلم أساليب أخرى  
بديلة أكثر ملاءمة، كذلك يصاحب ذلك الإيجاء القوي الذي يستهدف تخليص  
المسترشد من أنماط سلوكية قديمة، وأن يتبنى المعايير التي يقترحها له المصلح، وعلى  
المعالج أن يوضح له أن الشخص الذي لا يؤكد ذاته يلقى كثيرا من انطدام لكثيري  
سادسا: لاسطورة المشروخة:

وتعني عدة الحديث حول الفكرة الأصلية وتكرار ذلك أكثر من مرة، فهي  
الحالات التي يقاطعك شخص ويعترض على ما تقول، قبل أن تنتهي كلامك أو  
توضح فكرتك... انتظر حتى ينتهي الشخص الذي يقاطعك من الحديث، وعندما  
تجهد فمًا، قاله واستأنف توضيح فكرتك الأصلية باستخدام عبارات مثل هذا  
صحيح ولكن الموضوع الذي أريد مناقشته هو إن القضية الأساسية هي  
يمكنك هذا الأسلوب من الإحساس الهادئ عند مواجهة مناقشات غير  
ملائمة، وتجهد الدخول في المناقشات الجدلية التي تبعدك عن الموضوع لأصبي اسدي  
نريد.

#### سابعا: الحوار مع النفس

من الناحية ثوسائل للتغلب على المعتقدات الخاطئة، حيث تساعد المسترشد على  
الانتباه للأفكار أو الآراء التي يرددها بينه وبين نفسه، ويرى السنوكيون لجهد أن  
حوار مع النفس عند أداء نشاط معين من شأنه أن يبين المسترشد إلى تأثير أفكاره  
السلبية في سلوكه، وي طرح المعالجون منهجا للمسترشد من خلاله يطلب من المسترشد أن  
يحدد ويردد عبارات معدلة للفكرة الخاطئة مثل "توقف، فكر قبل أن تجيب، عند  
للعشرة قبل أن تجيب .

### ثامناً: المخطوطة

ويساعد هذا الأسلوب على التعبير عن المشاعر دون التسبب بالانتعاش أو الاستياء من قبل الآخرين، قبل أن تواجه الفرد. أكتب نصاً (ضع شعرة) متضمناً ما نثري قوله أو فعله بشكل موجز، كن لطيفاً ومهذباً، ولتضمن النص طبيعة المشككة، كيف تؤثر عليك؟ كيف تشعر حيالها؟ ماذا تريد أن تغير؟

### نشاط

كتب نصاً يتضمن خطة حياتك لت:

1. يوم .. .. .
2. أسبوع .. .. .
3. شهر .. .. .
4. سنة .. .. .
5. عشر سنوات .. .. .
6. 50 سنة .. .. .

### تاسعاً: فن الملاحظات

نذكر في هذا الأسلوب على تدريب الفرد على فن الملاحظات، وماذا تدور مع انطباعات التي تواجه الفرد يومياً، والاعتبارات التالية مهمة عن تفكيرك وعثرات بصحة وجهة النظر الأخرى، (أرى أن ذلك شيئاً مهماً بالنسبة لك)

إسأل المرء من التوضيح، حاول أن تفهم موقع الأفراد الآخرين، حاجاتهم ولأساليب التي دعهم إلى ذلك:

1. إيق هادئ وتنفس بهدوء .
2. حضر نفسك للتقدم والجماع.
3. قدر وجهة نظرك ولا تحاول أن تقلل من قيمتها
4. قدم عرضاً لنسوية. لا تكن عنيداً وتصر على رأيك.

مثل: كيف يتصرف الطالب الذي تأخر عن الحصة ويريد الدخول

غير المؤكّد	المعناوي	المؤكّد لهذا	
لا يحسّط في الدخول لنفسه، ويخفى خارج الصف حتى تنتهي الحصة، وإذا دخل يبدؤ بالأصف والاعتذار لرائده، ويعبر بحديثه بثيرة صوت خفية وغير مسبوقة	يقول عبارات وقحة أراد أن يدخل للحصة بهذا حفي وإن تستطيع متعبي، ويردد عباراته بصوت مرتفع، وبصورة أنه يريد الانتفاض عن على المعلم وكأنه يريد التوجه	يقول بعبارات مددلة أن أصف لقد تأخرت عن يمكني الدخول وهو يعبر عن سلوكه بكل الحصة دون أن يزدري الآخرين، واعتذار في الصوت وبسرة الصوت متوسطة، ويستخدم جملاً مختصراً صح	حديث ولو من لفظي
نبيه نظيرة للأسفل، ويتعدى مواجهة المعلم، ومركب يديه، أو يتعبد من الموقف، وجسده يكاد يتأهي للشفوخة	عيونه موهجة بحمرة ولديه حلقة، وتقطيع الموجب وتوجه نحو الأمام، ويطلق الباب بقلعه، ولا يظن الباب، وقد يدخل دون استئذان	ظرة شبيهة مناسبة بحسب الآخرين، ويبدأ في وضع طبيعي، واسترحه جسمي، ويعلق لباب يهوى ويقف حتى يسمح له	سلوك غير لفظي
لا يستطيع الصبر عن فعلاته، وإذا عمر يقلل من قيمة ذاته للدرجة أنه قد يطمس ذاته، وقد يكتم انفعالاته، ويشعر بعدم القدرة على ضبط ذاته	يصرخ بوجه المعلم ويهتده المعلم ويقول عباراته من الأفضل لك أن ولا يبدئي انفعالات مناسبة لموقف بل انفعالات مرتفعة في الحدة والحدة.	يعبر بالأصف المناسب عن سلوكه، ويعتذر مرة واحدة فقط، ويتعهد مرة واحدة فقط بأن لا يكرر السلوك	لانفعالات

## رابعاً: مهارة ضبط الذات Self - Control

### تعريف الضبط الذاتي

أسلوب يعمل فيه الفرد على إحداث تغيير في سلوكه عن طريق إحداث تعديلات في العوامل القبلية والبعدية المؤثرة في السلوك.



يرى كاتنر أن الأساس النظري لضبط الذات يستند إلى المنطق التالي: إن كثيراً من السلوكيات لا يكون من السهل تعديلها من جانب أشخاص غير المسترشدين، مثلاً المصعب ولعمرن، وبعض هذه السلوكيات تؤدي إلى شعور المريض بعدم الارتياح رغم أن بعضها لا يلاحظه الآخرون، وقد تتطلب الملاحظة المستمرة وتنظيم الظروف الخاصة بتغيير السلوك إلى جلسات طويلة مع هذا الشخص وهذا أمر مكلف ولا يأتي نتائج إيجابية.

كما أن مواقف خاصة بالمشكلات السلوكية ترتبط عادة بشكل وثيق مع ردود فعل ذاتية ومع بعض الأنشطة للعرفية (العقلية) مثل التفكير والتحليلات وهذه سلوكيات لا يمكن التعرف عليها عن طريق الملاحظة المباشرة، ولا أحد يستطيع مراقبة أفكار الشخص وتحليلاته إلا المسترشد نفسه.

كما أن تغيير السلوك غالباً ما يكون غير سار وكثير من المسترشدين يعانون من مساعدة، ولكنهم في الغالب لا تكون لديهم الدافعية الكافية لتغيير السلوك بقدر ما تكون دافعهم هي التخفيف من التهديدات دون تعديل في نمط حياتهم، وبعد فإن الهدف الأول في برامج ضبط النفس هو مساعدة المسترشد على تكوين دافعية للإرشاد وتعديل السلوك.

### مزايا تعلم مهارة الضبط الذاتي

- يزيد من إدراك الفرد لقدرته على التأثير في سلوكه مما يحسن مفهوم الذات لديه، يجعل للشخص هو المسئول عن سلوكه، يقلل من احتمالية الانسحاب.
- يتكون الضبط الذاتي الناجح دوماً من عناصر أساسية معينة وهي المعرفة الذاتية، التخطيط، جمع المعلومات، وتحديد الخطط بناء على المعلومات المتوفرة.

## حالات يصلح لها الصيغ الذاتي:

- تكرار التدخين.
- السمنة الزائدة ولتحكم في الوزن
- لتدبر مع لائق في المواقف الاجتماعية
- انتدب على الاكتاب ونسبة قليلة
- استحدث دخل الصف والرحاح أثناء اخصة
- خفض العدوان
- التعلب على مشاكل النوم
- تقديم اعاملات نلاخرين
- صعب تعيم الرقت
- اشتاتم والصراح.
- قصم الاطاهر ومصر الاصبح
- لتول الليلي
- لإمان على العادة المربة.

## خطوات تعلم مهارة الصيغ الذاتي

### أولاً: تمديد السلوك المراد تغييره إجرائياً

نقصود أن أسأل ما هو السلوك المراد تغييره\*

### ثانياً: جمع معلومات الخط القاصدي ومراقبة الذات

انقصود جمع المعلومات عن العرامل التي تؤثر على السلوك 'لهدف' فرد تغييره. وهذا يتطلب مراقبة الذات، والموامل التي أراقها قد تكون عوامل «عنية مش حديني مع ذاتي. المرض وعوامل خارجية مثل: الأصدقاء، المال أثناء ذلك ألاحظ التأثيرات القليلة متى حدث ذلك، مع من كنت؟ ماذا كنت تفعل، أين كنت؟ ما كنت تقول نفسي؟ ماذا قال لي؟ ماذا قلت له؟ ولشيرات البعية ماذا حدث نتيجة لذلك؟ هل كان حسناً؟ هل كن ميتاً؟

وتعتبر معرفة الذات المفتاح للضبط الذاتي، وتكون الخطوة الأولى فيها مراقبة الذاتية، ويمكن لاستعانة بالنموذج التالي في المراقبة

نموذج مراقبة الذات

الثيرات القلبية		الثيرات البعيدة	
متى حدث ذلك؟		ماذا حدث نتيجة لذلك؟	
مع من كنت؟		هل كان حساً أم سرياً؟	
ماذا كنت أفعل؟		مع من فعلت بعدها؟	
أين كنت؟		كيف شعرت بعدها؟	
ماذا كنت أفعل ل نفسي؟		ماذا أصبحت أقول ل نفسي؟	

ونحتاج لمراقبة السلوك في فترة لا تقل عن أسبوعين ومن خلال نموذج يتم تعثته يومياً كمثل التالي:

سلوك الصالحين	عدد السجائر المدخنة	الثيرات القلبية (عام)	الثيرات البعيدة (حدم)
أحد			
الاثنين			
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			

ويقر معظم الطلبة أن عملية التسجيل ليست سهلة، وخاصة عندما يقوم بالتسجيل مباشرة بعد كل مرة يقوم فيها بالسلوك المستهدف، كأن يسجل في مذكرة خاصة رقماً بعد كل مرة يدخن فيها سيجارة، أو يسجل بعد كل مرة يصرف فيها نقود، وشهين عملية التسجيل ينصح باتباع ما يلي:



- لإدارة وتنظيم الوقت. احتفظ بطاقة أو استمارة معك أينما ذهبت لتسجل فيها الوقت الذي تقضيه في الأنشطة المختلفة
  - في نفاد النفود بشكل قهري: احتفظ بمذكرة أو بطاقة داخل محفظتك.
  - شهيدة لتلغز بشكل مترايد احتفظ بمذكرة بجانب المقعد الذي تجلس فيه لشهيدة التفاضل
  - للذهاب نفراش في وقت متأخر احتفظ بمذكرة حاسب فرائشك أو سيرك
  - عند عدم الدراسة: احتفظ بمذكرة في المكان الذي تدرس فيه أو على مكتبك أو في دفتر ملاحظتك
  - عند لأكر لتزايد احتفظ بمذكرة في المكان الذي تتناول الطعام فيه أو في نصح أو احتفظ بمذكرة يتم إلصاقها على باب التلاجة
  - شمرين رياضية: احتفظ بمذكرة مع ملايسك الرياضية
  - في العلاقات الاجتماعية: احتفظ بمذكرة معك أينما ذهبت.
  - وشكل عدم وحتى تجعل عملية المرافقة سهلة اتبع القواعد التالية:
  - قم بتسجيل السلوك عند حدوثه وليس بعد ذلك
  - كن دقيق في تعدادك وحاول أن توثق جميع المرات التي تقوم فيها بالسلوك المستهدف
  - احتفظ بسجلات مكتوبة
  - اجعل نظام تسجيلك سهلا قدر الإمكان بحيث يتناسب وروتينك اليومي
- ملاحظة على تسجيل مراقبة مشكلة خفض الوزن إن خفض الوزن بشكل ناجح يتطلب ملاحظة أمور هدية (سوخ لطعام، الوقت، المكان، الموقف الاجتماعي) قم بتسجيل المثيرات القلبية وبخاصة المشاعر وما تفونه لتعكس قبل أن تبدأ بالأكل بشكل زائد، فربما أنك تأكل لتشعر بالاسترخاء فماداً تكسب من الأكل الزائد؟ هل يت أن تعرف الإجابة حتى تحصل على ما تريد بطريقة أخرى بدلاً من تناول الطعام لزائد، إن تسجيل كمية الطعام الذي يتم استهلاكه هي أفضل طريقة للتسجيل اليومي

### ثالثاً: مراحل وضع الأهداف

غالب ما يكون لدى الطلبة أكثر من هدف يريدون تحقيقه، مثلاً: يريد طالب رفع معدله من جيد إلى جيد جداً، ويريد تنظيم وقته، ويريد التقليل من عدد ساعات الدراسة. ومن المهم عند اختيار الأهداف التركيز على الهدف الأهم والذي ينعكس الإيجابي على الفرد ويؤثر قياسياً وينعكس على الأهداف الأخرى، وفيه يلي نموذج يبين كيفية اختيار الأهداف:

نموذج اختيار الأهداف

مستوى نجاحه المتوقع	الخط القاعدية ومستواه الآن	
		أهداف الأول
		أهداف الثاني:
		أهداف الثالث

وبما، تتميز خطة التغيير

وتتضمن التعزيز والعقاب الذاتي ويفضل أن تنم من خلال وضع الانتماءية لديه والتي تنم من خلال التعاقد السلوكي. إن لتعاقد السلوكي من الأساليب التي تعتمد على أسلوب التعزيز بشكل مستمر ودقيق، وذلك لتغيير سلوكيات غير مرغوبة وتشكيل سلوكيات مرغوبة، وهو اتفاقية بين المرشد والمسترشد على أن يقوم الطالب بسلوك معين مقابل شيء مادي أو معنوي. مثال إذا تحدثت أختك إلى رحلة.

بعض القواعد لتتبع التعاقد التبادلي السلوكي:

- تحديد المهام المرغوب تنفيذها من الطالب بدقة وموضوعية يمكن قياسها.
- تحديد نوع المكافأة وكميتها ومعد تقديمها.
- أن تكون مناسبة للجهد المبذول.
- بنفس تقديم معززات إيجابية للخطوات الإيجابية نحو الهدف.
- أن يكون المعقد مكتوباً للالتزام بما فيه.
- أن تكون السلوكيات قابلة للتحقيق.

## مثال على التعاقد السلوكي

هذا عقد شخصي أريد أنا..... في تاريخ / /

أن أعمل في صندوق الدراسة وتنظيم الوقت. حيث إنني لأن وبعد الرقابة الذاتية وبمدة أسبوعين  
تجد أنني أدرس يومياً ساعة، وأشاهد التلفاز ثلاث ساعات، ولا أدرس بالطريقة الصحيحة  
أريد خلال شهرين عمل ما يلي:

- زيادة عدد ساعات الدراسة إلى ساعتين يومياً
- تقليل عدد ساعات مشاهدة التلفاز إلى ساعتين يومياً
- تجنب التردد في أخذ مذكرتها في دقائق خاصة
- استعمال وقت المنطقة الأسبوعية للمراجعة الأسبوعية بحيث تشتمل مراجعة ثلاث مواد أسبوعياً

ورد، قمت بهذه العمل فخلال الشهر الأول سأحصل على

رحمة لله يوم كمكافأة على الجهد التي تم إنجازها

ورد قمت بهذا العمل فبعد الشهر الثاني سأحصل على:

سأشتري ملابس جديدة بمساحة

- سيمدحني والدي أمدم الآخرين والأقارب على التحصيل الذي حققته

أما إذا قصرت ولم أحقق العمل فبعد الشهر الأول سأعمل ما يلي

أبعث رسالة إلى عشرة من الأصدقاء أحرمهم أنني لم أستطع لاقية الآن تحميتهم أبعثني  
بدراسة وأريد مساعدتهم

- ابتعد عن زيارة أصدقائي لمدة أسبوع

ورداً قصرت ولم أحقق العمل فبعد الشهر الثاني سأعمل ما يلي:

- أمتنع بمضي من الخروج في رحلة لمدة شهرين

- أعيذ توبيخ أصدقائي وأتصرف على أسباب قصوري، وأكتب هذه الأسباب على ورقة خارجية.

- هذا عقد شخصي أريد تحقيقه، أمدح الله أن يساعدني في تنفيذه

توقيع المرشد

توقيع ولي الأمر

توقيع صاحب العقد

### نصائح: تنظيم البيئة

حيث يحتاج المسترشد حتى يقلل من حصول الاستجابات غير المرغوب فيها أن يقوم بتغييرات في البيئة بحيث إما يسيطر على المثيرات التي تولد الاستجابات أو يغير لتأثيرات التي تهيئ لكن كيف يحدث ذلك.

بدلاً من التعرض للإغراء، يستطيع الفرد تجنب الموقف غير المرغوب بشأن لا يرد على الهاتف كذلك في حالة كونه يعاني من قلق وارق قبل النوم يضطره للاتصال بهما فإن عليه أن يطلب من أحوته مشركته بمشاهدة التلفاز قبل النوم

### سادساً: تقييم برنامج الضغط الذاتي

يحتاج المسترشد إلى تحديد فترات معينة يقيم بها ما قام به من ضغط لسلوكه، ويحتاج تحديد معايير مناسبة ومحددة وواضحة تساعد في التقييم الدقيق

### خطوات تنظيم وصيكة الذات

خلافاً من Waack J Kshen, Self Management Learning to be our own Counselor, personal & Guidance Journal, 54 Dec, 1976. ترجمة سهام أبو عيطة

خطوات	تدوين الملاحظات بكثرة	البيئة الزائفة	الشعور بالتحسن	كتابة
مراقبه ذات	تجنب بكثرة عصبية وخشي، بالضغط النفسي، تعيقه الآخرين	ملا من صيغة وصيغته نفس الأكل الرشيد، وتناول ياكل	لا تقل لا، لا أقهر من على أحد، تخافني حقك وغضبك، ولا تستطيع التعبير عنها	بمبدأ هو يجب، أأمر من تصحك، من أكتفه.
ليس السوء الذاتي	معدل التدخين 40 سجارة في اليوم أكثر من أسبوعين	معدل السرعات 400 كم/ساعة يومياً غسل أسبوعين	بدأ بالإجابة بنعم بعد أربع مرات في اليوم عندما تحصل الإجابة بلا	فحسب معدل، جدياً لك الإجابة مرة واحدة يومياً لدى ثلاثة أسابيع
معالجة الذات	تدوين عدد المرات سجارة في اليوم وقصه جسدياً أو شياً إذا لم يفلح عدد كتاب	تدوين السرعات الحرة إلى 200 كل يوم بالبطرة على وقت الأكل وموحيته وصغره	وسادة التعبير بالتصديق الشخصي وحاول أن تكافئ نفسك على كل إجابة صم جمادات علامة للموقف	تخفف بمالكراً شخصية بدون عديها من تخففه يرب من بجانيات وتر جفت ثلاث مرات يومياً

الخطوات	تدوين السجلات بكثرة	البداية التراتبية	الشعور بالانقباض	كتابة
الملاحظة عبر وصف إليه الذات	عند الوصول إلى عشر سجلات في اليوم، يبدأ بالتخفيف إلى سجلين في اليوم، بأن الذي يوفّر من شراء السجلات يشتري فيه أدوات ورافية حتى يصل إلى هدفه وهو التوقف عن التدخين كأنه	القيام بتسارين رياضية ومتابعة برنامج تخفيف الزور، بأكل بالمصغّر فقط شراء ملابس حديثة عند تغيير المظهر	حاول أن تقدم إجابات أكيدة لأصدقائك قبل أن تقدم بهذه الإجابات لرئيسك بالعمل، قد سرة لتسمع مدّة واستمع في شعير عن فانك حتى تصل لشئ آخر	بعد مراجعة مدّة في إنشاء خطط لشئ معين لك يومي، وخطط لعدة الأسبوع بشأن اجتماعي مع أصدقائه

## ملاحظات في الضغط الذاتي

دور المدخل يساعد المسترشد في وضع الخط القاعدي ومراقبة الذات، وأنه دور في كونه لعدد ويطبق على تنفيذ البرنامج وكيفية تقديم التعزيز الذاتي ولعقاب لداخلي. ويحتج داعم للمسترشد في كل المراحل دور المسترشد يراقب نفسه ويختار الأهداف وينفذ البرنامج فيعزز ذاته أو يهدم حسب ما تم الاتفاق عليه في العقد المكتوب.

أهم ما يمر الضغط الذاتي وجود خط قاعدي للقياس القلبي والوعي في حالة فشل برنامج الضغط الذاتي: فإن الفرد قد يكون فشل إما في مراقبة ذاته بشكل مناسب، أو الوصول للسلوك المستهدف بالشكل الصحيح، أو عدم تعبد عقد واقعي ومتابعته، أو بسبب عدم الدافعية للتغيير.

## من أمثلة الضغط الذاتي

1. ضبط المثير: ويقصد به إعادة تنظيم وترتيب البيئة من جانب المسترشد لكي يحد من يقلل بعضاً من سلوكياته، وقد استخدم هذا الأسلوب بشكل واسع في البرنامج لتي تساعد المسترشدين في التقليل من الأكل أو التدخين، فكما هو معروف لدى مدخنين فإن سلوك التدخين يمكن أن يستثار لرؤية المطفأة أو اجلس على مقعد

أو في مكان «نشط» باندوين، وقد قام ستوارت Stewart بدراسة شملت برنامجاً لتحفيز بوزن، وركز فيه على متغيرات معينة يتم ضبطها وهي:

- إعداد الطعام من كل مكان في البيت (ما عدا المطبخ).

- محاولة حفظ الأطعمة التي تتطلب بعض الإعداد.
- جعل تناول الطعام عبءاً خائفاً لا ترتبط بأنشطة أخرى مثل القراءة أو الاستماع للراديو أو مشاهدة التلفاز أو الحاسب.

كما قدم كوتس وثوريسون Coates & Thurison باستخدام أسلوب ضبط لشير (لتحكم في «المثير» مناجح في برنامج للتعلم على الأرق وتكوين عادات حسنة للنوم ومقاومة الأرق. وفيما يلي النظام الذي أعدته هذان الباحثان

ذهب للرفاد في السرير عندما تشعر بدخول النوم عليك  
لا تستخدم السرير لأغراض غير النوم مثل الجلوس أو تناول الطعام أو الاستدكار.

إذا وجدت نفسك غير قادر على الدخول في النوم، قم وادع إلى غرفة أخرى وأبق فيها لأي وقت ترغبه ثم عد إلى غرفة النوم للنوم  
إذا كنت لا تزال غير قادر على النوم كرر الخطوة السابقة

- استيقظ في نفس الموعد كل يوم.
- لا تأخذ فترات نعاس في الظهيرة.

2. التعليمات الذاتية: كثيراً ما نتحدث لأنفسنا وهذا الحديث يأخذ صورا عدة، ومن نفسه بالتعليمات الذاتية هو ذلك النوع من حديث النفس الذي يأخذ صورة لحدث والتوجيهات والطلب (مثل أن يقول الشخص لنفسه أنا لن أسرق، لن أقبل رشوة لأقوم بهذا العمل، لن أستخدم استجيب لطلب هذا الصديق، إن علي أن أحرب هذا لطريق مرة أخرى هكذا.. وقد استخدم أسلوب التدريب على التعليمات الذاتية لتغيير الأنواع الاندفاعية من العدوانية والشاغل الزائد لدى الأطفال، والغضب لدى الكبار.

ومن لأشنة الحيدة في مجال التعليمات الذاتية تلك البرنامج الذي أعده ميكبوم وجوده من لتعلم لأطفال المنضمون أن يعدلوا من سلوكياتهم غير اللطيفة، وقد شتمن لبردمع على ما يلي:

- شخص رائد يقوم بشمذحة واجب (مهمة) بينما يتحدث إلى نفسه بصوت مرتفع
- يقوم لطف بأداء نفس المهمة أو السلوك تحت توجيه الأحمودج.
- يقوم لطف بأداء الواجب بينما يعطي تعليمات لنفسه بصوت هل
- يكرر هذه التعليمات فيما بعد سرا

ولفما يلي بعض المواضع التي يمكن أن يساهم في علاجها الضبط الذاتي وكيف يمكن مراقبتها؟

1 القلق والضبط النفسي: معظم المواقف التي تثير القلق ليست حمرة، وعدد م يحدث القلق سبب الطريقة التي تفسر بها هذه المواقف، وغالباً ما يسبق القلق لتفكير و لا اعتقاد بأن هناك تهديد شخص في الموقف، ولذا قم بتسجيل الأمور بدقة المرتبطة بالذات؟ وهل هي حقيقة؟ على سبيل المثال عبارة: سأرسل في لاحتار، أنها كارثة وحاول أن تقدر هل هذا الأمر يعتبر كارثة بالمقارنة مع هزة أرضية أو بحرة عسكرية. راقب الجمل التي تتضمن تهديدا شخص منطرف، لا تؤدي سوى تكيف غير مناسب مع الموقف، إذن راقب تلك الأفكار بني سر ودك حول الموقف الشيرة للقلق والتي تعتقد أنك لا يمكن التحكم بها أو مصطلها

2 تأكيد النفس: الشخص المؤكد لنفسه هو الذي يتصرف بشكل مناسب في موقف الأجنمة، ويكون صادقاً وحراً في التعبير عن أفكاره ومشاعره، بشكل واضح وبشر آخذاً بالحسبان مشاعر ومصالح الآخرين إذا كنت عدوياً وتريد أن تصبح مؤك، لذلك راقب سلوكياتك، وفنك، وتصرفك غير اللطفي، ونفعلك، واذي يؤدي الآخرين من أجل العمل على تعديله

3. لاكتتاب وتقلير النفس المنخفض: إن من أفضل ما يعتبر مضاداً للاكتتاب هو بيئة الجندة والتي تتضمن أنشطة سارية، وتوفر فرصاً لتعزيز التضامن لاجتماعي، وبذلك يعتبر تعبیر البيئة من الخطط الجيدة لتحسين المزاج، ويكون أداء الأشخاص مكتشين مشاهها لا يعاني من الاكتتاب، ولنفرد هنا أن يرقب حله لذاتية ولتي

تساهم في زيادة الاكتئاب، ومنها: "علي أن أقوم بكل شيء بشكل كامل ولا يستغني الآخرون، أو تلك التي تتعلق بالمقارنات مع الآخرين مثل: أنا ضعيف جداً بالمقارنة مع زميلي ونظرته للآخرين والتي تكون غير واقعية، كما عليه أن يراقب نظره للمستقبل والتي غالباً ما تكون مثبته وسوداوية

4. العلاقات مع الآخرين: عادة ما تنفخ انبساط القلبية للمخاوف الاجتماعية مقدية أوس جدد أو الله بمحادثة مع أشخاص لا تعرفهم جيداً، أو أن تكون محط الاهتمام عندما تتكلم أمام طلاب صفك، وما يسمح المواقف السابقة هو أنك ترغب بأن تثير تقديرك لنفسك إلى الآخرين وبطريقة إيجابية، ومن الطبيعي أن تشعر ببعض التوتر في هذه المواقف لكن بعض الأشخاص يخشون أنفسهم بأن هذا الموقف مهدد وأن الآخرين سيرونهم غير جذابين بعض الطر عما يقومون به، لذلك رقب حديث مع نفسك والذي توجهه لأنك في المواقف الاجتماعية، وتؤكد بأن لا تستخدم حلاً تنفخ كوارث.

5. التدخين وتناول العقاقير والكحول: من المهم النجاح المبكر في ضبط نفسك من هذه العادة، قم باختيار أحد المواقف التي تكون فيها واثقاً من قدرتك على مقاومة التدخين، انشأ خطتك بهذه المواقف حتى تعيش تجربة نجاح وكفاءة دنية، إذا كانت مشككت تحدث بشكل متكرر في البيت، قم بتغيير ترتيب أثاث السرير في تلك المذي تعربك به الرغبة العامة للتدخين أو غيره، وعندما تكون في أماكن عامة فحسب تلك المثيرات أو المواقف والتي تمثل مؤشراً لرغبتك كأن تكون مع أشخاص معينين يشجعونك لكي تدخن، كما أن بإمكانك مراقبة الأفكار التي تحدث على التدخين، وحاول استدالها بأفكار أخرى أكثر مقبولة، قم بتحسين لسلطة السلوكية التي تقود للسلوك المشكل. وحاول تعديل هذه السلسلة فإذا كنت ستدخن إذا ما توغرت لديك المحائر فقم بشراء سيجارة أو اثنتين بدلاً من عبوة كاملة، وراقب الجمل الذاتية التي تقولها لنفسك ومرتبطة بالتدخين وأسأل نفسك: لماذا أريد أن أدخن هذه السيجارة؟ هل أنا حقاً أريد أن أبقى مدمناً.

6. المذاكرة وتنظيم الوقت: راقب كيف يذهب وقتك، وسجل ذلك في مذكرة خاصة، وراقب هيئة الأنشطة التي تقوم بها بخلاف الدراسة، وسجلها بقائمة تحدد فيها ما يعتبر مناسباً وما يعتبر غير مناسب



7 الوزن الزائد أو خفض الوزن: لا بد من مراقبة الحفيث الذاتي انذي تقوله لبعث قبل تناول لعلام، والأشعة الرقبة بشاول الطعام كمشاهدة لتعار، كما أن عبيث أن ترتب السلسلة السلوكية التي تساهم في استمرار السلسلة مثل وجود لعلام في كل مكان في المنزل، عدم وجود ما يشغل الفرد، عدم الصعوبة في لوصول لعلام بأي وقت، تناول الطعام، كميات غير محددة، لعودة لتناول لعلام في عدة وجبات غير منظمة

### خامسا: مهارة اللعب التربوي لدى المرشد

#### المقدمة

لا شك في أن استعمال الألعاب التربوية قد انتشر منذ فترة مرسية في المجال التربوي، مس أن بدأت المدارس تزاوّل نشاطها. حيث كان المعلمون يتحينون فرص لصلهم بالعبء باللعب الإيهامي، مثل تمثيل الأدوار في مسرحية تاريخية، أو تقمص شخصيات بديعية والمشتريين، أو القيام بأدوار الأطباء والمرضى والمرضى، وغير ذلك. ولكن في الستينات من القرن العشرين شاع استعمال الألعاب التربوية في مدارس ومؤسسات التعليم العالي، وفي محالات أكاديمية مختلفة. وقد أحرقت بحوث كثيرة حول أهمية هذه الألعاب وأثرها في تحقيق الطلبة للتعلم، وأظهرت هذه بحوث أن الألعاب التربوية تعد وسائل تعليمية فعالة وقوية التأثير في تغيير سلوك المتعلم واتجاهه بإكسابه معارف ومهارات دقيقة يواجهها في واقع حياته لعميه، ومن ثم تغيير في اتجاهه نحو الوسائل التي يتفاعل معها. ويعتبر اللعب التربوي ذو أهمية كبرى في تنمية شخصية الطفل في مختلف جوانبها، وتعد الألعاب التربوية من أهم المواد أو الوسائل التعليمية التي يمكنها أن تجسد المفاهيم المجردة، كما يمكنها أن تجعل للتعلم نشاط وفعالا أثناء عملية التعلم

#### مفهوم الألعاب التربوية

ويعرف مرعي وبلقيس، الألعاب التربوية بأنها نشاط أو مجموعة من الأنشطة التي يمارسها فرد أو مجموعة من الأفراد لتحقيق أهداف معينة .

## أهداف الألعاب التربوية

يمكن للألعاب التربوية تحقيق العديد من الأهداف التي يمكن إجمالها بما يلي.

1. يتعلم الطفل العديد من الحقائق والخصائص والصفات للأشياء والناس الذين هم علاقة بثقت اللعبة
2. تساهم في تنمية الجانب المعرفي عند الفرد من خلال قواعدها وأنظمتها
3. تساعد على تنمية مهارة العمل الجماعي ومهارة الاتصال مع الآخرين .
4. تنمية التفكير الإبداعي.
5. تهيئ حاجات الطلبة النفسية .
6. تحقق المتعة والتسلية لدى الفرد .
7. تحقق أهدافا قد تكون مرتبطة بالمتنـاج .
8. تهيئ لقدرة على الاتصال والتعامل مع الآخرين
٩. تزيد من التعامل الصفي الاجتماعي

## الأهمية التربوية للعب

إن لعب على أنواعه فرديا كان أو جماعيا داخل البيت يفسح للطفل فرصا لتعلم وتحقيق لقدرات فمثلا عندما يتسلق الطفل شجرة ويصل إلى أعلاه يكون قد تمكن من السيطرة على الخوف و من تقدير المواقع الصالحة.

إن اللعب يساعد في نمو الذاكرة والتفكير والإدراك واستخـيـس ولـكـلام و لاتـصـلـات والإرادة والخصال الخلقية المحمودة، كما أن اللعب وسيلة فعالة في اكتشاف شخصية الطـفـل وإمكانياتهم النفسية والعقلية والمساهمة في حلها

إن اللعب وسيلة مربية يمكن أن تساعد المرشد في توفير فرصة للـمـو من خلال لدى للطلبة، ومساعدتهم في إشباع ميولهم وتلبية رغباتهم كما أن اللعب وسيلة علاجية فعالة في تخليص الطلبة من المؤثرات والانعـمـالـات والاضطرابات. ويمكن تلخيص أهم هذه الوظائف فيما يلي :

لعب أداة نمووية تساعد على تفاعل الطفل مع عناصر البيئة ومكوناتها

أصبحت وسيلة تعليمية تقرب المفاهيم إلى الأطفال وتساعد على إدراك معاني الأشياء.

- يعتبر لعب أداة فعالة في تفريد التعلم وتنظيمه لمواجهة الفروقات الفردية وتعليم الأطفال وفقاً لإمكاناتهم وقدراتهم.
- للعب وسيلة اجتماعية تعلم الأطفال السلوك وأساليب التواصل.
- للعب وسيلة مهمة في اكتشاف شخصية الطفل.

كما لا شك في أن التربية الحديثة تجعل من اللعب وسيلة لتسمية قدرات لطفل وتسمية بذكاء، والتفكير منذ السنوات الأولى إذ تعمل على توفير الألعاب المختلفة في دور الحضانة.

**شروط الألعاب التربوية التي يمكن للمرشد استخدامها**

هناك مجموعة من الشروط الواجب توافرها عند اختيار الألعاب التربوية، نذكر منها:

- أن تكون اللعبة ذات أهداف تربوية.
- أن تكون اللعبة مثيرة وممتعة.
- أن تكون قواعد اللعبة سهلة وواضحة وغير معقدة وتتفق مع جميع الفئات.
- أن تكون اللعبة مناسبة لخبرات الطلبة وميولهم وقدراتهم.
- أن يكون دور الطالب واضحاً ومحدداً في اللعبة.
- أن تكون متوفرة في بيئة الطالب.
- أن يشعر الطالب بالحرية والاستقلالية في اللعب.

**أنواع اللعب التربوي التي يمكن للمرشد استخدامها**

لقد تعددت أنواع اللعب وفقاً لعدد من المتغيرات ووفقاً لمراسل تطور نمو الطفل أو خصائصه البدنية والحركية والاجتماعية، وسوف نورد أحد هذه التصنيفات:

1. اللعب الحر: وهو لعب مرن غير محط من قبل الكبار، ويتمثل في تعاطي النشاط بدون ضوابط معينة، فهو نشاط الطفل التلقائي الحر المستقل.

2. ألعاب المنظم: وهذا يكون اللعب معايير وقوانين وقواعد منظمة ويشتمل ألعاب  
لحزم على:

أ. ألعاب الجماعي: وفيه يتفاعل طفلان أو أكثر في عمل أنشطة متشابهة دون أن  
يساعد بعضهم البعض ويعبر قواعد أو تنظيم

ب. ألعاب فردي الذي يمارسه الطفل بمفرده

ج. ألعاب الخيالي الذي يعتمد على حيوان الطفل وتمثيلاته للمواقف.

د. ألعاب تمثيلي: حيث يقوم الطفل بتقليد شخصية معينة

هـ. ألعاب تقليدية: من خلال تقليد الطفل لوالديه مثلا في أعمال سول

ومن الألعاب التربوية التي يمكن للمرشد الاستفادة بها في مساعدة الطلبة ما يلي:

1. تدمي: مثل أدوات الصيد والسيارات والقطارات والعرائس وأشكال لحوسبات  
ولآلات وأدوات إلكترونية الخ.

2. لألعاب الحركية: مثل ألعاب الرمي والقفز، والتركيب، والساق، ولعبر،  
ولمصارعة، والتوازن والتأرجح، والجري، وألعاب الكرة

3. ألعاب الذاكرة: مثل التوازي، وحل المشكلات، والكلمات المتقاطعة

4. الألعاب التمثيلية: مثل التمثيل المسرحي، ولعب الأدوار.

5. ألعاب بناء والرقص: مثل الفناء التمثيلي وتقليد الأغاني والأشبه ولرفص  
الشعبي.

6. ألعاب لحظ: مثل الثعابين والسلام، وألعاب التحمين

7. لنقص والألعاب الثقافية: مثل المسابقات الشعرية، وبهاقات التعبير

ملاحظة: على المرشد استخدام الألعاب لمساعدة الطلبة في مدح مشكلاتهم  
وتفليس نفعلاتهم المختلفة والتخلص من ضغوطاتهم التي يعانون منها، وعليه أن  
يكون حريص في عدم المبالغة عند استخدامها حتى لا تقلب الحيلة الإرشادية كلها  
إلى ألعاب، كما يفضل استخدامها بكثرة مع الطلبة الصغار

## مبادىء مهارة التعامل مع الأزمات وبناء الأمل لدى المسترشد

### الأزمة

هي فترة حرجية أو حالة غير مستقرة يترتب عليها حدوث نتيجة مؤثرة، وتنتهي في الأغلب على أحداث سريعة وتهديد للقيم أو للأهداف التي يؤمن بها من يتأثر بالأزمة

إن الحياة تعصف بها أحياناً من المشاكل، وأشكال من الأزمات، والإنسان لا يزال يقاوم أحداثها، ويمارل أطرافها، ويكابد نتائجها، يستمر تارة، ويقطع تارة، يمسح به ذكائه، إلى أهداه حياً، ويقصر به حيناً، ينتجع مرة، ويحقق أخرى

وتنوع الأزمات في مجالاتها، وتشتد في خطرها، ولذلك لا بد من أن يتعلم عدة مهارة إدارة الأزمات، وهذه المهارة يجب على المرشد امتلاكها في لده لكي يتمكن من مساعدة الطلبة للتعامل معها وقت الحاجة، كما أن بعض المشكلات التي تحدث في المدرسة تحتاج إلى إدارة من قبل المرشد حتى تتمكن المؤسسة من العمل فيها من تجاوز هذه الأزمة، فمثلاً قد يسقط طالب في المدرسة فيموت أمام الطلبة، وقد يعني ذلك حتى آخر فصول أو يتأذى شديداً وقد يحدث حريق، أو تتعرض رحلة مدرسية لحادث مأساوي أو يخفى على معلم أمام الطلبة وكل هذه الأحداث ليس للمرشد من فترة ومهارة سريعة في التعامل معها وتهلك الطلبة ولطمأنهم. حتى يتمكن من تجاوز الأزمة النفسية التي مروا بها.

### تشخيص الأزمة وتحديد أسبابها

لا بد في البداية من تحديد الأزمة بدقة، ويجب التحريق من قبل المرشد ما بين الأزمة الحقيقية والأزمة الحقيقية، فالأولى قد يفتعلها آخرون من أجل لفت الانتباه وهناك لقوى، مثلاً قد يخفى على طائفة في المدرسة من أجل لفت الانتباه له وهو قد يكون مصاباً بالصرع. وعلى المرشد المبدع أن يمتسك بحساسية مألعة تجاه المشاكل والأزمات ليتمكن من تحديد طبيعة الأزمة قبل الحكم عليها.

## كيف يشخص المرشد الأزمة؟

إن الأزمة في حقيقتها ليست أكثر من مرض خطير هاجم جسداً فوجده منهك لغوى ضعيف للمقاومة. ومن ثم كان بديهياً القول بأن التشخيص السليم للأزمة هو بداية الاهتمام للأسلوب الأمثل للتعامل معها، ويمكن تشخيص الأزمة عبر ما يسمى بالمنهج الشملي<sup>1</sup>، الذي يقوم على المحاور الآتية:

1 استشر تاريخ الأزمة وتصنيفه إلى مراحل.

2 تفكيك الأزمة إلى الأجزاء التي تتعاملت على نحو معين مما أدى إلى حدوثها

الخطوة التي تلي مرحلة تشخيص الأزمة هي تحديد الأهداف التي يجب صيغتها لماذا مدير الأزمة؟ سؤال محوري يستلزم إجابة دقيقة من قبل المرشد من خلال مسوك المنهج العلمي في تحديد الأهداف، ومثل هذه الإجابة قد تبين لنا في بعض الأزمات التي نديرها أن أهداف التي يمكن تحقيقها متواضعة. ومن ثم فهي لا نستحق الجهد المبذول وبتكلفة متوقعة. وعند صناعة الأهداف في أجواء الأزمة، يجب التأكيد من أنها وصحة ودقيقة، متناسقة، متكاملة، واقعية. قابلة للقياس. وأن تكون الأهداف من نوع واحد إستراتيجية أو تكتيكية

و الخطوة الثالثة التي يجب على المرشد اتباعها عند وقوع الأزمة بعد تشخيصها وتحديد هدف لها هو الحد من تفاقم الأزمة:

يقضي لتفكير العلمي بعد تحديد الأهداف - أن تحدّد البدائل الممكنة، عبر أن تساعد أحداث الأزمة بمرص على فريق الأزمة التفكير في آلية للحد من تفاقمها من خلال تحديد بدائل كؤلية، أو علاجات ممكنة بنية السيطرة على فيروس الأزمة بقدر المستطاع والذي ينشر الخلايا السرطانية ويعمل على تصخمها.

وهذه الخطوة يجب ألا ننظر إليها على أنها مستقلة عن خطوة تحديد البدائل، وذلك أن الأزمة تتصاعد أحداثها بشكل سريع وخفيف، مما يحتم علينا محاولة دمج هاتين الخطوتين عبر طريقتين هما:

1 قيام فريق إدارة الأزمة والذي يديره المرشد بالتفكير الأنمي في كلتي العلاجين المسكن والأساس في وقت واحد أو في أوقات متعاقبة

2. تقسيم فريق الأزمة إلى قسمين: يتولى أحدهما العلاج المسكن، ويتولى الآخر في الوقت ذاته - العلاج الأساس
3. تسليم الأدوار بين جميع أعضاء الفريق، والاستعانة بالجميع بحسب من أجل المساهمة في ادغام النفسي والاجتماعي وتخفيف المشكلة بشكل أولي
4. تحديد نطاق إعلامي واحد فقط من أجل التعامل مع الأزمة حتى لا تظهر مبالغات وتضخيم في أحداث المشكلة.

أما الخطوة الرابعة فتتضمن تحديد البدائل الممكنة، وفي هذه الخطوة لا بد من تسجيل كل ما يحين على تحقيق هذه الأفكار، وعدم الاستعجال في محاكمتها وصدار حكم عليها، فقد أثبتت بعض الدراسات المعنية بالأزمات أن كثير من الأفكار واردة لحيدة التي تعدت في بعض الأزمات قد هوجمت في البداية ووصفت بأنها مثالية

وعند تحديد البدائل يجب على فريق الأزمة أن يطرحوا على أنفسهم بعض الأسئلة لي تعين على توليد أكبر قدر ممكن من البدائل، ومن تلك الأسئلة مثلاً ما يلي

1. ماذا نود فعلنا أو لم نفعل كذا . . . ؟
  2. هل نغير رؤية التفكير؟ هل نفكر رأساً على عقب؟
  3. هل نستطيع تنفيذه؟ وهل الوقت مناسب لتنفيذها؟ ومن يستطيع مساعدتنا؟
- وبعد تحديد البدائل الممكنة يجب إخضاعها لدراسة علمية، تشارك فيها مجموعة من الخبراء والمتخصصين فريق الأزمة + بعض المستشارين - إن لزم الأمر. ويمكن تقييم كل بديل من خلال مجموعة من الأسئلة مثل:
1. هل يمكن تطبيقه عملياً؟ وهل نملك القدرة والموارد الكافية لتطبيقه؟
  2. ما هي تكلفته تطبيقه؟ وكم يستغرق من الوقت؟
  3. ما هي الآثار والمخاطر المتوقعة؟ وما هي ردة الفعل المتوقعة للخصم؟
- وإذا تم اختيار البديل المناسب فتمه أسئلة أخرى يجب عليها هي

- 1 من الذي سيشارك في تنفيذ كل خطوة؟ ومتى؟ وكيف؟ وكم ستستغرق هذه خطوة من الوقت؟
- 2 ما هي المشكلات التي يمكن أن تنشأ بين الأشخاص بسبب التنفيذ؟
- 3 ما هي استراتيجيات التعامل مع الأزمات؟
- ما هي استراتيجيات التعامل مع الأزمة كثيرة. ولذا كان من الواجب عند اختيار الإستراتيجية مراعاة الأمور الآتية:
1. تحديد الموقف من الأزمة: من هو صانع الأزمة؟ ومن هو المستهدف بها؟
2. اختيار الإستراتيجية التي تناسب طبيعة الأزمة وإفرازاتها
3. نتأكد من أن الإستراتيجية للخسارة يمكن تطبيقها في ظل الإمكانيات المتاحة و لشريحة الفاعلة
4. التعرف على إستراتيجية الطرف الآخر.

#### أهم الاستراتيجيات للتعامل مع الأزمات

- 1 كبت لأزمة: وتقضي هذه الإستراتيجية بالعنف في التعامل مع لأزمة ومع العرف. الآخر. وذلك بالتدخل السريع ومحاولة وقف أحداثها والقضاء على مولداتها كالأزمة الطلابية التي حدثت في الصين في صيف 1989م
- 2 تفريق الأزمة. وهذه الإستراتيجية تعتبر امسداً لما قبلها، إلا أن عرق بهما يكسر في أن الإستراتيجية الأولى تهدف إلى القضاء نهائياً على لأزمة دفعة واحدة، بينما الثانية تروم القضاء عليها تدريجياً لقناعة مستخدميها بضرورة التسرع إما لتعاسك الطرف الآخر وقوته وكثرة أتباعه، أو لمظهر إعلامي يظهر تسامح، أو لغير ذلك من الأسباب
- 3 إنكار لأزمة أو بقسها: أي أنه لا يتم الاعتراف بوجود الأزمة أصلاً أو لتقليل من شأنه بحيث تصور على أنها مجرد فقاعات هواء لا تلبث أن تنبسط، ومن ثم فإن هذه الإستراتيجية بمصاحبها تحميم إعلامي «قناع» بعض من المستهدفين



بالأزمة وتطوراتها وتحسين الأفراد من هذه الحملات الإعلامية، وإقناعهم بعدم وجود أزمة أو التهوين من شأنها.

4. عزل قوى الأزمة: هذه الاستراتيجية تؤمن بالحكمة التي تتبع في ألا شعور إنساني، ولهي تقصي بقطع رأس الحية بغية التخلص من شرها، وهدف هذه الاستراتيجية يتم تصنيف قوى الأزمة إلى: قوى صاعدة، وقوى ملبسة، وقوى مهمة بالأزمة. وبعد هذا التصنيف يتم عزل القوى الصاعدة بطريقة أو بأخرى

5. احتواء الأزمة: وتهدف هذه الاستراتيجية إلى محاصرة الأزمة والعمل على عدم استفادها، عبر امتصاص الضغط المولد لها

6. تصعيد الأزمة: وذلك بالعمل على زيادة حدة الأزمة إلى درجة معينة، ويتم لسمو إلى هذه الاستراتيجية في حالات خاصة ولتحقيق أهداف محددة، مثلاً في حالة لموضع الشد في الأزمة وعدم ظهور أطراف الأزمة الحقيقية

7. تفرغ الأزمة من مضمونها: ليس أزمة بلا مضمون، ومضمون لأزمة قد يكون دينياً أو ثقافياً أو سياسياً أو اقتصادياً. أو اجتماعياً أو حايطاً. وهذه الاستراتيجية تقضي بإخضاع الأزمة وذلك بامتصاص مضمونها. وجعلها تنعكس على الهواء، أو بهواء بلا رئة

8. إستراتيجية التفرغ كثيراً ما تستخدم في الأزمات اللينة والثقافية؛ ذلك أن الدين وشفقة يستعصيان على العنف والإكراه في الأغلب، وهو ما يضطر أحد الطرفين إلى تبرع الأزمة من مضمونها والادعاء بأنها لا تمت إلى الدين أو ثقافة بأدى صفة، تنفي بعد ذلك مهمة الطرف الآخر محصورة بالتاكيد على هذا المضمون

مهارة بدء الأصل

على المرشد أن يكون باستمرار متفانياً ولا يدخل اليأس إلى داخله، حتى يكون مرشد ناجحاً ومبدعاً، ولو استمع المرشد إلى كلام الآخرين المفروضين له أنه استطاع أن يشعر بالندوب أو بالأمل، ولا استطاع بالتالي أن يبني ذلك لدى المسترشد، وفيه يلي حثرت لكم بعض الحكم والعبر التي يمكن للمرشد أن يتبعها ويعتبرها

قوبن في حياته من أجل أن تساعد المسترشد في بناء الأمل لديه، وحاصله عندما يتعرض المسترشد لأزمة من الأزمات السابقة التي تم ذكرها.

أولاً: ما أصابك لم يكن ليخطئك

هذه لوصية لجعل المرشد يفتقر بشرة الإيمان بالقضاء ولتقدير الأمانة في حقيقتها مصيبة بنتينا رينا - عز وجل - بها تحميصاً للذنوب ورفعة للدرجات، ولذلك فإن من الواجب على المرشد المتأزم أن يؤمن بأن أزمته لم تكن بتخطئه، ليستجمع بعد ذلك قوته ويسترد رشده ويلتقط أنفاسه من أجل الشروع في مواجهة أزمته

ثانياً: كن واقعياً؛ فقد لا تستطيع تحقيق كل أهدافك

بعد أن يثوب المسترشد لرشده ويمسك زمام عقله، عليك كمرشد أن سادر بسؤاله: ما هدفك؟ ماذا تريد بالضبط؟ وبعد أن يحدد أهدافه بدقة احذر من شذلية لفي قد توهمه أحياناً بأنه قادر على تحقيقها كلها وفي كل أزماته

ثالثاً: وسع نطاق استشاراتك

قال تعالى: مِمَّا أَهَمُّهُ الْأَمْرُ (وَلَا يَرْفَعُ فِي الْأَمْرِ) (آل عمران: 159)، وتنبثق هذه الأهمية من كونها تتيح لمدير الأزمة أن ينظر للأزمة بعقلانية أكثر وعلاقات تعكس متعددة، ومن زوايا متعددة، ونفسيات مختلفة تفاوفاً وتشامفاً.

إن بعضاً من المرشدين يعانون من الأزمات، غير أنهم في الحقيقة لا يستشيرون إلا أنفسهم ولا يصدرون إلا عن عقولهم.

وبناءً على البحث عن الدعم النفسي من الآخرين

عندما يتعرض مسترشد لأزمة ما يحتاج إلى أن يتلقى الدعم من الآخرين، وكمُرشد عليك أن تكون داعماً له نفسياً، وأن لا تتركه أو تشعره بأن مشكلته غير مهمة. ويفتضي الدعم النفسي أن تحس به بجسمك وعقلك وعواطفك وكلامك وحركتك فلا تشعره حتى ولو بظرة أنك لا تحترمه

### خامساً: تجنب المسترشد إرادة الفشل

مشكلة الأولى لدى الفاشلين لا تتمثل في أنهم لا يريدون لأنفسهم النجاح، وإنما تتمثل في أنهم لا يريدون لها الفشل وإرادة النجاح وإرادة الفشل، يقضيان لا يهتمان ولا يرتفعن فيما أن تريد النجاح ولا فأت تريد الفشل. لابد من إزالة لعوائق قبل إقامة الدار، ولابد من إبعاد روح الفشل قبل تحقيق النجاح. وعليك كمرشد أن تعمل عند بقاء الأمل على أن تقوي من إرادة المسترشد فكلما قمت بذلك كلما تمكن المسترشد من التخلص من مشكلته بشكل أسرع

سادساً: مساعدة المسترشد على امتلاك قراراتك حاسمة

يكون لا ينتظر أحداً فيما أن يقرر لنفسه وإما أن يتخذ قراراً يتجاوز كل ما في الحية ويتحد له لأحرون ومن صفات التاجرين الكبار أنهم يتحدون قراراتهم بحزم وسرعة وقد كان عليهم أن يتراجعوا فعلوا ذلك ببطء شديد والكثير من مسترشدين يهرون بعد عدم قدرتهم على اتخاذ قرارات حاسمة للموقف المشاوم، ذلك على لرشد مساعدتهم في أن يتخذوا قراراتهم من أنفسهم دون خوف من الفشل

### سابعاً: أبداً بالأهم قبل المهم

كان في وصية أبي بكر الصديق لعمر الفاروق رضي الله عنهما إسم أن قد عملاً في سبل لا يقبل في النهار وأن قد عملاً في النهار لا يقبل في الليل فتركز هذه بقصة على إدارة الوقت والتفريق بين العاجل والمهم والبدء بالمعاصر ثم المهم وكثير من المسترشدين يضعون في أعمال غير مهمة، ويشعرون بفقدان لأمر في الأزمات لعدم قدرتهم على إدارة الأزمة بتحديد الجواب المهمة، ولذلك على المرشد مساعدتهم في ذلك.

ثامناً: لا تجعل حياتك متوقفة على عامل واحد

قال رسول الله ﷺ أحب حبيك هوئاً ما عسى أن يكون يفيضك يوماً ما ، وابغض يفيضك هوئاً ما عسى أن يكون حبيك يوماً ما سنن الترمذي فالحياة تتألف من عدة أوجه محملة لا تركز كثيراً على جانب واحد من حياة لفرد فبلا نستطيع أن نشعر بالسعادة والنجاح إذا لم يستقر هذا الجانب تحديداً فقد يصبح محور

تذكيرك وعبث استمتاعك بأي شيء آخر وهي أمور يمكن أن نجعلها فوسع قعدة  
لاستمتع ولا نضيقها على عامل واحد فيضيق معها الشعور بالسعادة وسجح  
وبعض المسترشدين الذين يحرصون للآزمات قد يفكرون بالانسحاب تدريجي من  
الحياة والشعور بآياس لأنه لم تحقق أهدافهم في تلك اللحظة، ولذلك عسى المرشد  
أن يوصي لأولئك رسالة مفادها أن الحياة مبنية بالأحداث والمفاجآت وليست كلها  
سارة أو سيئة

### ثاسعا. الالتزام والمرونة والصبر والتسامح

من هذه العوامل الأربعة مسؤوليات مشكل كبير عسى النصيحة لمعينة للأمر  
وعن نفسه لديهم، فالالتزام يتطلب الاستمرار في العمل حتى يسم البحار، والمرونة  
تعني القدرة على الانتقال من أمر لآخر بصورة لا تؤثر على التكيف الشخصي  
و لا احتمالي والقدرة على التعامل مع المواقف الجديدة بأساليب جديدة و غادرة عسى  
لتعبير بما يناسب مع الموقف، أما الصبر فيدل على الهدوء والرضا بالواقع و لعمل  
عسى تعبيرة بحكمة وثباتي، أما التسامح فهو مهم جدا في جعل الأفراد يملكون قدرة  
عسى تتعامل مع الآخرين بسهولة ودون أحقاد، وبالتالي فإن امتلاك العو من الأربعة  
سابقة يدل على الصحة النفسية وزيادة الأمل لدى المسترشدين

عاشرا لا تفكر وفقاً لبدا لو، وفكر بماذا لو؟؟ ولا تفكر وفقاً لبدا يجب وإنما فكر  
وفقاً لبدا يفضل؟؟ ولا تفكر وفقاً لبدا كل ولكن فكر وفقاً لبدا معظم؟ ولا  
تفكر وفقاً لبدا أنا فقط، وإنما فكر وفقاً لبدا أنا وأنت؟؟

من خطأ في التفكير يجمع المسترشد تعسا، وكما ذكر عندما النفس يعرفون  
فإن الأفكار تتحكم في الأفعال والسلوكيات والمشاعر، فإذا كانت الأفكار سلبية تكون  
الأفعال والمشاعر سلبية وتؤدي على الأفراد، وعلى المرشد حتى يبي لأس ندى  
لمسترشد مساعدته في تغيير نمط التفكير الخاطي والمشوه، ويجعله يفكر بطريقة عقلانية  
أقرب إلى واقع ضمن المبادئ السابقة الذكر.

## مهارات مهنية

أولاً: مهارات إدارة الجلسة الإرشادية

ثانياً: مهارة الملاحظة

ثالثاً: مهارة دراسة الحالة

رابعاً: مهارة مكتابة التقارير التقييمية

خامساً: مهارة التحليل الوظيفي للمطلوبات

سادساً: مهارة إدارة الوقت

سابعاً: مهارة ترتيب الأولويات

ثامناً: مهارة تخصيص الإرشادية

تاسعاً: مهارة التحدث بالمصطلحات الأجنبية المناسبة

عاشرًا: مهارات تقديم العمل الإرشادي



## الفصل الرابع

### مهارات مهنية

#### أولاً: مهارات إدارة الجلسة الإرشادية

هناك صريقتان أساسيتان يمكن للمرشد إدارة الجلسة الإرشادية من خلالهما، وهما الطريقة المباشرة والطريقة غير المباشرة

#### ١. الطريقة المباشرة في إدارة الجلسة الإرشادية

وسيتتم حديث في الإرشاد المباشر عن منهج (أو منحى) السمات والعوامل ونبين سوبامسون

صاحب نظرية السمات والعوامل Trait factor theory or approach and هو آدموند وليامسون وتسمى في بعض الأحيان بالإرشاد المباشر ونظرية الإرشاد المتمركز حول المرشد وهذا يعني أن الإرشاد في هذه النظرية يعتمد اعتماداً كاملاً على المرشد لأنه يستطيع أن يختار الحل المناسب لمشكلة المسترشد الذي لا يستطيع أن يختار الحل المناسب لمشكلته

وهذه النظرية في شكلها المبسط مؤسسة على فكرة أن العروقات المعقدة في السمات يمكن قياسها ثم المواءمة بينها وبين المتطلبات المختلفة للمهن أو التخصصات مثال على هذا المنحى أو المنهج بطارية الاستعداد العامة General Aptitude Test Battery التي تعطي معايير مهنية وأنماط الاستعداد المهني بناءً على الدرجات التي تم الحصول عليها من الموظفين الواقعين في الثلاثين العلويين من مجموع الموظفين لذين تم اختيارهم. إذا تم تطبيق نتائج القياس في التنبؤ بالنجاح المحتمل في عمل معين وقد قدم وليامسون أكثر من تعريف للإرشاد من أجل جعل مفهومه أكثر وضوحاً ومنه.

لإرشاد أحد العمليات الشخصية الفردية التي تساعد الفرد على تعلم المواد لدراسة وسمات المواطنة والقيم الاجتماعية والشخصية ولعادات ولهمات والالتزامات ولإعدادات التي تصنع الكائن المتوافق السوي وهي مساعدة فردية مأذون بها لتنمية المهارة في تحقيق فهم للذات مسترشد اجتماعيا. وهو نوع فردي من علاقة لإنسانية قصيرة الأمد بين مرشد أمين وعلى قدر من الخبرة في مشكلات النمو الإنساني وطرق حلها وبين مرشد يواجه صعوبات بعضها واضح له وبعضها غير واضح، وذلك من طريق اكتسابه ضبط الذات وتوجيهها نحو النمو

أهداف لإرشاد كما أشار لها وليامسون هي مساعدة المسترشدين في تعلم مهارات صنع قرار العقلية ومساعدتهم على تقدير صعوباتهم بشكل فعّال أكثر، وأهداف لإرشاد تتحدد وبشكل مختلف لكل مرشد حيث إن أساس لا شد يرتبط بالاحتياجات الخاصة بهم.

أما من دور المرشد فيعمل على توفير معلومات للمقارنة الاجتماعية وتهيئتها، المسترشدين لتحسين تقديره الذاتي، ويعمل المرشد على تنظيم تقديرات المسترشدين على ذلك على الاختيارات والمقاييس المطبقة عليه

### خطوات الإرشاد المباشر

إن نشأة هذه النظرية في وسط تربوي أثر على تطور طبيعة عملية الإرشاد. فالمرشد مدرّس في مهنة وطريقته في الحياة. وفي أخطائه واستجاباته الصحيحة في علاقاته مع الآخرين، فالفاعل بين المرشد والمعلم هو نفس التفاعل بين المدرس والطالب، والإرشاد تعلم شخصي جدا، وقد وضع وليامسون في سنة 1937م، مع درلي قائمة من ست خطوات تمثل عملية الإرشاد وهي:

### أولاً: التحليل Analysis

وهذه فهم الطالب في ضوء المتطلبات الخاصة بتكيفه في الحاضر والمستقبل، ويشتمل على جمع المعلومات والمادة العلمية عن الطالب، وذلك حتى يسهل تشخيص من خلالها القدرات واليول والتوقع والتولون الاتعمالي وغيره ويمكن جمعها من خلال: السجلات وسائل التقييم التي تستخلصها نظرية السمات حتى نوفر



مهماً أكثر واكتشاف حلول للمشكلة، ويمكن جمع البيانات عن طريق ست أدوات لتحليل وهي:

1. السجلات التراكمية Cumulative Record تزود بطريقة شاملة عن معلومات المرشد سواء التعليمية أو المهنية وتعطي مؤشرات عن درجته ونشأته وعادات عمله وتأثيره الصحي
2. لقاءات Interview. تمنح إدراك المرشد بنفسه، وتعتبر جزءاً رئيساً من عملية الإرشاد حيث تعمل على ربط إدراك المرشد مع إدراك المرشد مع تقارير وملاحظات الآخرين
3. شكل توزيع الوقت Time Distribution Form صمم لمعرفة الخطأ الفعدي لسوكني في الإرشاد حيث يسعى لتوضيح السلوكيات بشكل موضوعي في أمانة وأمانة وطرق مختلفة، وذلك لمعرفة كم ومتى وأين يمكن أن يكون لسوكني بحاجة إلى تعديل
4. سيرة ذاتية Auto Biography هذه الطريقة غير مفيدة. حيث تترك المرشد يحرر عن سيرته دون مواجهة مع المرشد، ومن عيوبها أن المرشد قد يحجب بعض معلومات عن نفسه
5. سجلات السردية Anecdotal Records تعرض السجلات السردية جرس بسيطة ومحددة من حياة المرشد، وعادة ما تقدم مثل هذه السجلات من قبل ملاحظين يراقبون المرشد في أوضاع خاصة، حيث تزود بمعلومات ربما لا يمكن رؤيتها أو الوصول إليها من خلال وسائل القياس الأخرى.
6. الاختبارات النفسية Psychological Tests تعتمد الاختبارات النفسية قلة لأدوات لتطبيقية في نظرية السمة والعامل، وانسحب في ذلك أن وليسون أعطاهم أهمية كبيرة عند مقارنة المعلومات الموضوعية التي يحصلها المرشد في جلسة إرشاد مع المعلومات الموضوعية التي يحصل عليها من وسائل القياس الأخرى وكل هذه الأساليب تساعد المرشد والطالب في الوصول إلى تشخيص للمشكلة

## ثاني: التركيب Synthesis

هو تجميع وتنظيم للمادة المتجمعة من عملية التحليل بأسلوب يظهر ما لدى الطالب من إمكانيات ووجه الضعف، بمعنى آخر ترتيب هذه المعلومات وتنظيمها مما يجعلها مفيدة

## ثالثا: التشخيص Diagnosis

يشتمل على تفسير المادة المتجمعة في صورة مشكلات، وكذلك في صورة إجابات وسليبات لدى الطالب، ويتم التوصل إليه بالاستنتاج المنطقي، ويشمل على خطوات وهي:

1. عملية التعرف على المشكلة: وهذه خطوة وصفية في طبيعتها وليست مجرد وضع حود معين.

2. اكتشاف الأسباب: وهي تتطلب البحث عن العلاقات والمخفي والخاصة والبحث الإمكانيات ونحو ذلك مما يساعد على فهم أسباب الأعراض

## رابعاً: التنبؤ Prognosis

يرتبط بإعطاء صورة عن المشكلة بالمستقبل في ضوء الحقائق المتوفرة لدى المرشد، في حالة استمرت مشكلة المرشد وفي حالة تحسنت.

## خامساً: الإرشاد Counseling

وهو عبارة عن عملية تعليم موجه نحو فهم الذات، ويرى وليامسون بأن للإرشاد يعتبر بمنهج العلاجي للعملية الإرشادية، وهذه مساعدة للمرشد على صياغة الأسئلة التالية:

- كيف وصلت إلى ذلك؟
- ما العوامل التي سببت هذا السلوك؟
- ما التطورات المحتملة في المستقبل إذا استمر الوضع الحالي؟
- ما الأوصاف البديلة أو الممكنة وما وسائلها؟
- كيف متوقع أن انعكس التوقعات المستقبلية؟ وكيف أحدث التغيير المرغوب في سلوكي؟

## سادساً: المتابعة Follow up

وهي تشمل ما يفعله المرشدون من أجل تقرير فعالية العملية الإرشادية لبينت، وهي خطوة مهمة في العملية الإرشادية إن على المرشدين المتبعين لمهنة لسمعة ولعامة. نبنى دوراً شبيهاً بدور الطبيب في تحديد مشكلة المسترشد ووصف العلاج لإصلاح المشكلة ومن ثم المتابعة والتأكد من نجاح المعالجة

ويرى وليامسون أن المرشد مسؤول عن إقامة علاقة ثقة مع المسترشد ومساعدته على فهم المسترشد لنفسه كما يعد المرشد مخططاً لبرنامج العمل، وفي بعض الأحيان كمسند لخطوة أو كمستول عن تحويل المسترشد إلى فرد آخر من أجل مساعدة الإضافة وهذا الحاجة، وكما يرى وليامسون إن المرشد المسؤول عن إحداث مسترشد على الطاعة (الامتثال) أو عن تغيير البيئة أو عن تدريس المسترشد بعض مهارات أو عن تغيير بعض اتجاهات المسترشد والإنجاز ذلك قد يحتاج المرشد للإبداع أو الشرح أو التوجيه والقيادة.

## ب. الطريقة غير المباشرة

وميشم التطرق إلى نظرية الذات لكارول روجرز للحديث عن الطريقة غير

مباشرة

نظرية الذات لروجرز Theory-Self وتسمى أيضاً بالإرشاد «متمركز حول المسترشد، ونعرف الذات بأنها كينونة الفرد أو الشخص، وتتم وتوصل تدريجياً عن المجال الإدراكي وتتكون بيئة الذات نتيجة لتفاعل مع البيئة، أما مفهوم الذات فيعرف بأنه: رأي الفرد كيف يراه الآخرون والصورة التي يود أن يكون عليها، ومفهوم الذات ثابت نسبياً إلا أنه يمكن تعديله وتغييره تحت ظروف معينة، ويتأثر بالوراثة والبيئة والآخرين والتضخم والتعلم والحاجات وموجهات السلوك كالقيم والمعتقدات

ويرى روجرز أن الفرد يعيش في عالم متغير من خلال خبرته، ويدركه ويعتبره مركزه ومحوره، ويتوقف تفاعل الفرد مع العالم الخارجي وفقاً لخبرته وإدراكه من مشمل مواقع لديه، كما أن الفرد يتفاعل ويستجيب مع ما يحيط به بشكل كمي ومنظم

ومعظم لأساليب السلوكية التي يختارها الفرد تكون متوافقة مع مفهوم الذات لديه، ولتكيف النفسي للفرد يتم عندما يتمكن من استيعاب جميع خبرته وإحساساتها معنى يتلاءم ويتناسق مع مفهوم الذات لديه.

وتقوم فلسفة نظرية الذات على الإيمان بأهمية الفرد مهما كانت مشكلاته؛ فلهذه عناصر إيجابية تساعد على حل مشكلاته، وتقرير مصيره بنفسه. فإن الفلسفة الأساسية هنا لمرشد هي احترام الفرد وإهاليته والعمل على توجيه الذات توجيهاً صحيحاً ليكون جديراً بالاحترام.

ولدى الإنسان رغبة إلى تحقيق ذاته، ويرى روجرز أن الناس جيب شأنهم في ذلك شأن كائنات الحية، العضوية لديهم حاجة فطرية للبقاء وللنمو وتقوية النفس، إن جميع أنواع البيولوجية تتدرج تحت الرغبة إلى تحقيق الذات، لأنه لا بد من إشباعها لكي يستمر الكائن الحي في نموه الإيجابي. وهذه الدفعة إلى الأمام للحياة تستمر على الرغم من العقبات، وعلى سبيل المثال فإننا نرى الأطفال الذين يسهون في نعيم شيء، يحاولون رغم تعثرهم وانتكاساتهم أثناء المشي. ويعمدون برأسيهم في لتعلم حتى يصلوا إلى مستوى رفيع من التمازج والمهارة في حركات المشي.

يحتوي مفهوم الذات على عدة مكونات تتمثل في طبقات موضحه في نموذج هرمي، ففي قمة الهرم يوجد المفهوم العام للذات، وهو عبارة عن مجموعة لمعتقدات التي نطعمها لأنفسنا ونبتناها ومن الصعب تعديلها أو تغييرها لأنها ترسخت في دوحنا مع مرور الزمن. وفي الطبقة التالية يوجد المكونات الرئيسية لمفهوم الذات، وهما:

أ صورة الذات: (Image-Self) وهي الصورة العقلية التي يراها الشخص لنفسه  
ب تقدير الذات (Esteem-Self) وهي مشاعر وانجازات الفرد نحو نفسه وكيف يقيم ذاته.

وتتبعها ثلاثة عناصر فرعية وهي: مفهوم الذات الجسدي والاجتماعي والنفسي. وتستمد من المكونات الأساسية (البيولوجية والنفسية والاجتماعية) لشكل الإنسان.

ويشير روجرز لأنواع من الذات والتوافق بينها يقود إلى السلوك السوي. ويتكون من ثلاثة أجزاء الذات المثالية، والذات الشخصية، والذات الاجتماعية. وفيما يلي تعريف بكل جزء ودوره في إدراك الذات

### 1. الذات المثالية: (Ideal Self)

كثير ما نكون في غيابة صورة مثالية يجب أن يكون عليها، وعالمنا بدأ في تكوين هذه الصورة في مرحلة المراهقة، وتستمر معنا خلال مراحل الرشد (فترة انتضاج) هذه الصورة المثالية تختلف من شخص إلى آخر، كما تختلف في الشخص نفسه في مراحل حياته المختلفة. فكلما تقدمنا في العمر وزادت نضجاً في الحياة كلما أصبحنا أكثر واقعية وأكثر معرفة بقدراتنا، وبناءً عليه تتغير هذه الصورة المثالية

### 2. الذات لشخصية: (Personal Self)

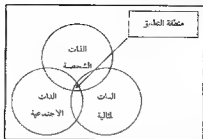
لذات الشخصية هي الصورة الحقيقية التي نرى بها أنفسنا، وهي تتجمع من سمات شخصية معينة، ولذلك فهي قابلة للتغير. فقد تعرف أحد علماء النفس بعد دراسة سلوكيات لأفراد الذين يعتبرون أنهم سعداء بأنهم يقولون في تقييمهم لما في حكمهم في عيبتهم، بمعنى أنهم يعتقدون أنه يمكنهم التحكم جيداً في الحياة المحيطة وفي الأحداث التي يواجهونها. وبذلك فهم يعطون تفسيراً مبالغاً فيه في الإيجابية عن أنفسهم. كما يعتقدون أن الآخرين يشاركونهم في هذا التقييم

### 3. الذات الاجتماعية: (Social Self)

جزء آخر من إدراك الذات يتعلق بالآخرين المحيطين بنا في مجتمع من الصورة التي تكون في ذهن الآخرين عما يمكن اعتقادهم فيه، وفي كثير من الأحيان نبي تصرفاتنا شعورياً أو لاشعورياً، على اعتقادات الآخرين عنا. مثلاً يمكن القول بأن المشين الكوميديين يدركون أنهم يتلون التسلية والصحك في المحيطين بهم بناءً على اعتقاد المحيطين، المتمثل في الصحك على نكاتهم وأفعالهم. وقد أشار عالم الاجتماع Charles Conloy منذ مائة عام إلى أن الأفراد يستخدمون الآخرين مرآة هم، وهم بذلك يراقبون ردود أفعال الآخرين على تصرفاتهم ويتخذونها معياراً لتقييم أنفسهم.

وتندرج أجزاء إدراك الذات الثلاثة وتتفاعل مع بعضها في منظومة متكاملة متشكّلة، يدرك الذات، بمعنى أن التعبير في أحد الأجزاء الثلاثة يؤثر على الآخرين كما يؤثر هذه الأجزاء الثلاثة في مجملها في كفاءة التواصل مع الآخرين، فإذا كانت النظرة إلى الذات سلبية ستؤثر سلباً على الذات الشخصية مما يؤدي إلى تدني الثقة بالنفس في فاعلية الاتصال مع الآخرين، وبالتالي تؤدي إلى صعوبة تفسير إشارات الاتصال وصعوبة تحقيق أهداف الاتصال. وعما تقدم نستنتج أن إدراك الذات من خلال الذات المثالية والشخصية والاجتماعية يؤثر على الصورة الذهنية التي يكونها الآخرون عنا.

وكما ذكرنا هناك توافق أكثر كلما زادت متغفة الانفاق بين أنواع الذات مجتمعة، وبالتالي تزداد الصحة النفسية لدى الفرد والشكل التالي يوضح منطقة لتداخل بين الذات الشخصية والمثالية والاجتماعية.



العلاقة الإرشادية كما يراها دوجرز

هناك ثلاث صفات للمعالج تساعد الشخص على أن يصبح على ما هو قادر عليه وهي نفسها شروط العلاقة الإرشادية وأدوار المرشد أولاً: الأصالة والصدق في المشاعر: Genuine بمعنى الأصالة أن يكون الفرد ذاته دون تعصب، وحتى تكون أصيلاً: وجود السلوك غير اللفظي الداعم لدى

المُرشد، ووجود الاتصال البصري الصادق، وتوفير سلوك الدور الذي لا يتغير بسبب بدور المهني، وأن يكون هناك استجابة عند المرشد، وعفوية وتلقائية بمعنى: القدرة على أن يمرر عن ذاته بشكل طبيعي وأن يكون ليفاً في نفس الوقت، وأن تكون لدى المرشد القدرة على الانفتاح وكشف الذات.

ثانياً: التفهم والعاطفة: Empathy بمعنى القدرة على فهم الناس من إظهارهم مرجعي وليس من إظهارك المرجعي، مثلاً الاستجابة التلقائية، أنت تشعر بعدم القدرة على ولكن لا بد أن تحاول. ويتضمن التفهم العاطفي أن ترى بعين المرشد، وأن تشعر ونحس بتجاربه وخبراته

بالإضافة إلى الصدق والأمانة يجب أن يدرك المرشد أنه شخص متعاطف مع عالمه الداخلي للمرشد بما فيه من مشاعر ومعان شخصية، وبدلاً من الانسحاب إلى التصورات المتعمقة فإن على المعالج أن يظل متنبهاً للتعبيرات اللفظية وغير اللفظية لصادراً عن المرشد (بما في ذلك نغمة الصوت وحركات الجسم) وأن يعكس ثانية المعاني المدركة لهذه التعبيرات، وعلى سبيل المثال إذا لاحظ المرشد أنه لأول مرة منذ شهر يفكر في مشكلاته ولا يهتم بها بشكل فعلي، فإن على المعالج أن يستجيب له قائلاً: "لدي انطباع بأنك لست سعيداً، وأعتقد أنك سوف تفكر في مشكلاتي أنا شخصياً وليس هذا شعورك على دوام (محو) ذلك، فربما كنت نظرة المعالج صحيحة سيرد المرشد قائلاً: ربما يكون هذا، هو ما حدثت ذكره، ولم أستطع ذلك بالفعل، ولكن نعم. هذا ما أشعر به فعلاً، وعلى لعكس من ذلك فإن عدم موفقة المرشد تدل على خطأ في فهم المعالج لنفسه لأكثر من كونها مظهراً للمقاومة كما يهدي فرويد، ويهبط لتعاطف الصحيح كعامل مساعد قوي في المواجهة السري لأنه يمزج المرشد بالحدس عميق بأنه أصبح مفهومًا من أشخاص آخرين لهم أهميتهم ومكانتهم، وهو ما يعطيه انطباعاً بأن أي مرشد من تجربة للذات (Self - Exposure) ستكون آمنة ومقبلة إلى حد بعيد.

ثالثاً: الاحترام الإيجابي غير المشروط: بمعنى القدرة على تقييم المرشد كشخص له قيمة وكرامة وعناصر الاحترام الإيجابي غير المشروط

1. الرغبة في العمل مع المرشد
2. بذل جهد لتفهم
3. التوجه لعدم إصدار الأحكام القمية.
4. الدفء لفظيا وغير لفظي.
5. لعمرية للمرشد أي يكشف المرشد مشاعره خلال العملية الإرشادية في لحظة الحالية.

ومن هنا نرى أن دور المرشد من وجهة نظر روجرز لا يقوم بإعطاء لعلاج، ولا يقترح على المرشد ما يجب عمله، بل دوره هو فقط زيادة الوعي حول عالم المرشد لذلك يجب أن يكون التعاطف موضوعيا وبدون أي تدحرج كما يعكس مشاعر المرشد ومدى فهمه واستيعابه لما يقوله ويشعر به.

ويمكن تلخيص وظيفة المرشد في الطريقة غير المباشرة على شكل مراحل كما يلي  
المرحلة الأولى تكون مهمة المرشد منحصرة في خلق جو من المودة و تعاون و نفس والتوضيح

مرحلة ثانية وظيفة المرشد هي عكس مشاعر المرشد وتحجب التهديد  
- المرحلة الثالثة توفير مدى واسع من أنواع السلوك لتوضيح الاتجاهات الأساسية، ولذلك يقوم المرشد باتباع مجموعة من المعطيات لتكوين صورة عن المرشد وذلك كي يدرك المشكلة كما يراها المرشد

#### خطوات الإرشاد النفسي عند روجرز

يعتقد معظم الباحثين أن الإرشاد النفسي يتضمن موقفا خاصا بين مرشد والمرشد يضع فيه المرشد مفهومه عن ذاته كموضوع رئيسي لمناقشة، بحيث تؤدي عملية الإرشاد إلى فهم واقعي للذات وإلى زيادة التطابق بين مفهوم الذات إدراك ومفهوم الذات المثالي الذي يعني تقل الذات وتقل الآخرين و لتوافق انطبي لصحة النفسية

وتؤكد معظم الدراسات والبحوث العلاقة والارتباط القوي بين مفهوم الذات والتوافق النفسي، وأن سوء التوافق عن إدراك تهديد الذات أو إدراك تهديد في عمل



لطارهي أحدهما أو كلاهما وإن الأفراد ذوي مفهوم الذات الموجب يكونون أحسن توفد من لأفراد ذوي مفهوم الذات السالب ويمكن الحديث عن حظرت الإرشاد على الشكل التالي:

- 1 إزالة التفكك في المشاعر ويكون الحديث في هذه المرحلة متصلا بالجو نسب الخارجية فقط.
- 2 تغيير في أسلوب معاشة الحياة ويكون المسترشد في البداية يرى مشكلات أنها خارجة عنه غير مسؤول عنها ويكون ما يزال يعيش في الماضي.
- 3 تغيير من عدم التقاط إلى التقاط ويبدأ لدى المسترشد احترام ذاته والتقدير في خبرته.
- 4 تعبير في الصورة التي يرغب بها الفرد وتتم في هذه المرحلة بعض لاكتشافات حورية لذات ويكون الإحساس بالمسؤولية الذاتية في حدوث المشكلة.
- 5 رة تتكث في الحرائط المعرفية للخبرة ويعبر المسترشد في هذه المرحلة عن مشاعره لرايه ويكون قريبا من معاشة تامة لمشاعره، رغم أن الخوف وعدم الثقة لا تزال موجودة.
- 6 تعبير في حالة الفرد وهنا يعيش الشعور الذي حبس بشكل مباشر ويتحول من عدم تصديق إلى التقاط وتنتهي مشكلاته الداخلية والخارجية.
- 7 يبدو فرد مستمرا في قوته الدافعة ويحدث التقدم في علاج في هذه المرحلة حرج حساب وعلى أرض الواقع الذي يعيش به الفرد.
- ملاحظة بشكل عام يستخدم المرشدون هذه الأيتم الطريقة المباشرة في اتوجيه وخاصة التوجيه النهائي في مساعدة الأفراد على الاختيار المهني، بينما تستخدم الطريقة غير المباشرة في إرشاد وخاصة عندما يحتاج المسترشد إلى الدعم والتعطف.

## ثانياً مهارة الملاحظة

### تعريف الملاحظة

هي أسلوب عملي يخطط له بعناية في ضوء طيبة البحث وأهدافه، وعيية الظاهرة أثناء حدوثها بشكل موضوعي، وإدراك أخالة التي عليها بهدف تطوير نظرية م وحاسره، وتعتبر من الأدوات الهامة التي يعتمد عليها المرشد النفسي في متابعة سلوك



المسترشد خلال مواقف مختلفة، وظروف مختلفة وأزمنة مختلفة، كما أنها تستخدم في دراسة السلوك في المواقف التي يصعب فيها استخدام أدوات جمع المعلومات الأخرى، وبطرقاً لا تعتبر لملاحظة أداة هامة في جمع المعلومات عن المسترشد بطريقة علمية فلا بد من أن تدرج الملاحظة من مجرد الملاحظة العابرة إلى ملاحظة محددة تعتمد على قواعد معينة، ويتم في ظروف معروفة، وتحدد كيفية إجرائها والأدوات المستخدمة عند إجرائها وكذلك الطرق المستخدمة في إحوائها، وهذا ما يقصد بالملاحظة العلمية المنظمة.

يمكن أن يقوم بالملاحظة المرشد أو أحد المتدربين على القيام بها، المهم أن تكون لدى من يقوم بها المهارة في متابعة المسترشد خلال ظروف ومواقف مختلفة (لمدرسة، لمعب، أوقات الفراغ...) بالإضافة إلى تسجيل المعلومات التي تم التوصل إليها باستخدام الأدوات المناسبة لذلك، تمهيد لقيام المرشد بتفسير الملاحظة، حيث يهتم بمعرفة دوافع السلوك وشكالاته.

إن الملاحظة قد تتم في مواقف الحياة اليومية الطبيعية مثل ما يتم في اللعب ورحلات والتعامل الاجتماعي داخل الأسرة، وقد تتم من خلال غرفة ملاحظة عندما يصعب ممارسة الملاحظة في البيئة الطبيعية، أو قد تكون غرفة الملاحظة مكتملة أيضاً لبيئة طبيعية.

تهدف الملاحظة إلى ما يلي:

- تسجيل المعلومات عن الوضع الحالي للمسترشد في جانب أو عدة جوانب من سلوكه ومن خلاله يتم التحقق من صحة الفروض المتعلقة بسلوكه.
- تسجيل التغيرات الكمية والكيفية التي تظهر في سلوك المسترشد نتيجة لتعليمي انضج والتعلم
- تحديد العمل الذي يمكن أن تحرك سلوك المسترشد في مواقف معينة

تحديد علاقة سلوك المسترشد الدل على انشككة بالسلوكيات اأخرى. مثلاً لظفر ندي يعاني من اضطرابات الكلام قد يعاني ألبا من العزلة لاجتماعية ، وعند الملاحظة قد يكون التركيز على سلوك اضطراب الكلام رغم أنه قد يكون متغيراً تابعاً للمتغير الأخر (العزلة الاجتماعية).

#### إجراءات الملاحظة

توجد مجموعة من الإجراءات اللازمة لكي تتم الملاحظة نشر إلى أهمها باختصار

1. تحديد لسلوك المراد ملاحظته (موضوع الملاحظة): وعند تحديد لسلوك مراد ملاحظته يجب تحديد ما يمكن أن يلاحظ هل تتم ملاحظة كل الموقف (سلوك) أم سيتم اختيار صئات ممثلة للسلوك بحيث تمثل أكبر عدد من مواقف الحياة المسترشدة

2. تحديد أهداف من الملاحظة: عند تحديد أهداف الملاحظة يتم تحديد ما يسعى أن يلاحظ هل المطلوب ملاحظته علاقة السلوك بالسلوك الأخرى أم المطلوب ملاحظته مدى تأثير الآخرين في سلوك المسترشد؟ أم المطلوب لظرفان معاً؟ وهل المطلوب تحديد دوافع السلوك وشكبه ومستوى؟ أم تحديد مضمون السلوك؟ أم المطلوب كل ما سبق؟

3. تجهيز الأدوات اللازمة للتسجيل والتقويم: وتشتمل هذه الخطوة على تجهيز الأدوات كالتسجيل وآلات التصوير وقوائم مراجعة السلوك (beck 1975) ويستخدمها من يقوم بالملاحظة كتدليل يشمل موضوعات الملاحظة وقد تصنف فيها لعارات إلى درجات مثل (بدرجة شديدة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، لا يوجد).

4. تحديد من يقوم بالملاحظة: سواء المرشد معزلة أم من يشترك معه آخرون ، وبكفي لون هذا يجعل المرشد بحاجة إلى أن يوضح الهدف من الملاحظة، ثم يقسم العمل عليهم ويقوم بالتابعة المستمرة

5. تحديد الفترة الزمنية: أو الوقت الذي ستجرى فيه الملاحظة وألبا تحديد لفترة رسمية التي تستغرقها الملاحظة، هل سيتم إجراء الملاحظة خلال الوقت المحدد

كاملاً، أم سيتم أخذ عينات من الوقت وفي هذه الطريقة يقوم الملاحظ بتسجيل سلوك المسترشد كل فترة زمنية (ولتكن عشر دقائق) مثال على ذلك، يمسك ملاحظة سلوك الطائفة في الفصل لمدة عشر دقائق ثم ملاحظته في فناء المدرسة أثناء اللعب لمدة عشر دقائق أخرى.

6. تحديد المكان الذي سيتم فيه الملاحظة: وقد يكون الفصل الدراسي أو سكن حضانة أو أثناء قيام الطلبة بالنشاط في الساحة المدرسية، أو قد يتم في غرف خاصة بمهنة لثلاث

7. عملية الملاحظة: بعد الإعداد للملاحظة وتحديد المكان والزمان له، يقوم مرشد بمعية ملاحظة، وإذا كانت الملاحظة تتم في الفناء بواسطة مرشد واحد فمن لأمر يختلف عنه في حالة تعدد الملاحظين، فمثلاً: عند ملاحظة اسرع عدواني سيمرشد قد يراه ملاحظ أنه دفاع مشروع لدى الفرد ليحمي نفسه من الخطر، في حين يراه ملاحظ آخر أنه سلوك غير سوي ولا مبرر له، وعلى كل حال من مشكل من هذا النوع يمكن التغلب منها إذا تم الاتفاق في الإعداد على أنط سلوك المطلوب التركيز عليها

8. التسجيل: وهو يقلل من أخطاء الذاكرة، كما أنه يتغلب على التحيزات لنتيجة من عدم القدرة على استعادة الحادثة نفسها التي تمت ملاحظتها.

9. لتفسير بعد الانتهاء من التسجيل يتم تفسير السلوك الملاحظ، ويوصى بأن يكون تفسير في ضوء الإطار المرجعي للمسترشد نفسه، وفي ضوء المعلومات التي تم جمعها عنه، وفي حالة استخدام أكثر من أدلة مثل دراسة الحالة أو مقابلة، فإن المعلومات التي تم جمعها بواسطة هذه الأدوات سوف تساعد في فهم التفسير بشكل موضوعي ودقيق ومتكامل.

10. كتابة التقرير النهائي: يتضمن التقرير النهائي وصفاً للمشكلة وتحديد مستوىها وكذلك وصف للمسترشد، والدواع التي تحرك المشكلة، والمواقف التي تظهر فيها المشكلة والطريقة المناسبة لحلها. ويشترط في التقرير توفر الشروط التي تجعل منه تقريراً علمياً

ويمكن قياس السلوك وملاحظته من خلال عدة أدوات ومنها:

### أولاً: قوائم السلوك Check Lists

وهي تشتت على قائمة من الخطوات والأنشطة والسلوكيات التي يسجدها لقدم بالملاحظة عند وقوع الحدث. وهي تشبه في ظاهرها مقاييس التدرج ويصنفها لبعض على أنها نوع من مقاييس التدرج Rating Scales، وهي تمكن لقائم بالملاحظة من أن يلاحظ فقط ما إذا كانت سمة أو خاصية موجودة من عدمها، ولكنها لا تمكن من تقدير نوعية أو درجة أو تكرارية حدوث سلوك معين، وحين تكون من هذه المعلومات مطلوبة فإن قوائم السلوك تصبح غير مناسبة قطب

وقوائم السلوك أدوات يمكن استخدامها في عديد من مجالات السلوك وهي تنفيذ في تقرير الأشعة التعليمية التي تشتمل على الإنتاج وعلى العملية، وكذلك على بعض جوانب توافق الشخصي الاجتماعي، وهي تنفيذ في تقرير تلك لعمليات التي يمكن نجزتها من سلسلة من التصرفات الواضحة والمميزة والمستقلة.

### ثانياً مقاييس التقدير Rating Scales

تشبه مقاييس التقدير قوائم الصعقات ولكنها تستخدم عندما نحتاج إلى تمييز أدق، وبدلاً من مجرد الإشارة إلى وجود أو غياب السمة فإن مقاييس التقدير تساعد لفاحص على أن يشير إلى الحالة أو نوعية ما يقوم بملاحظته، وتتيح مقاييس لتفسير إجراءات متعلمة للحصول على وتسجيل وتقرير أحكام القائمة بالملاحظة، وبمكس تعبئة هذه المقاييس أثناء عملية الملاحظة أو فور الانتهاء من الملاحظة أو كما يحدث أحياناً في المدارس إعداد الشهادات الخاصة بالطلاب، وتوجد عدة أنواع من مقاييس التقدير، ومنها المقاييس الرقمية التي تحدد قيمة رقمية لمستويات لسلوك:

معدل = 5، فوق المتوسط = 4، متوسط = 3، تحت المتوسط = 2، متأخر = 1

مثلاً: حدد ما هي درجة انجاء الطالب البصري للمعلم

### ثالثاً: التسجيلات القصصية Anecdotal Records

هذه التسجيلات تسجل أحداثاً معينة خلال فترة محدودة، وهي تزود المدرس أو المرشد بصورة طويلة عن تغيرات معينة بالنسبة لطلاب معين مثال (ببما كن حاد

يرى د ن م معزلاً، ولا يقبل على مصافحة زملائه، فقد حدث في الفترة لأحيرة تعبر في سلوكه وأصبح يشهد كثيراً وهو يشارك في الأنشطة الاجتماعية، كما أصبح لديه عدد من الأصدقاء من زملائه

ويجب أن تتوفر في السجلات القصصية عناصر منها.

- ينبغي أن تشمل على وصف واقعي لما حدث، ومتى حدث، ونحت أي ظرف حدث هذا السلوك.

- يجب أن يكون التفسير والإجراء الذي يوصى به مستقلاً عن وصف لسلوك

- يجب أن يشمل كل سجل قصصية على تسجيل لحادث واحد

يجب أن يكون الحادث الذي يسجل ذا أهمية لنمو وتطور الطالب

وتتميز هذه الطريقة بسهولة وتنقيتها، ولكنها في نفس الوقت تستهلك كثير من الوقت في إعدادها.

رابعاً: من طرق قياس السلوك المباشرة الشائعة في الملاحظة:

#### 1. تسجيل تكرار السلوك (Event Recording)

هو تسجيل عدد المرات التي يحدث فيها السلوك في فترة زمنية محددة وتكون هذه الطريقة مناسبة عندما يكون الهدف من البرنامج زيادة معدل حدوث سلوك مرغوب فيه أو تقليل سلوك غير مرغوب فيه

اسم الطالب:	.....	التاريخ:	.....
رسم الملاحظ:	.....	السلوك:	.....
رقم جلسة الملاحظة:	.....	المكان:	.....
وقت بدء الملاحظة	.....	وقت انتهاء الملاحظة:	..... الوقت لكي ..
عدد مرات حدوث السلوك خلال الفترة:	.....		
الملاحظ الأول:	.....	الملاحظ الثاني:	..... نسبة الاتفاق بينهما

## 2. تسجيل مدة حدوث السلوك:

ونكون هذه الطريقة مناسبة عندما:

- تكون مدة حدوث السلوك طويلة أو قصيرة مما يجعله سلوكاً غير مقبولاً.
- يكون السلوك الذي يحدث كثيراً جداً أو الذي تغير مدة حدوثه من وقت إلى آخر.
- يتم احتساب مدة السلوك على شكل نسبة الحدوث في فترة الملاحظة من خلال هذه المعادلة:

$$\text{نسبة الحدوث} = (\text{مدة السلوك} / \text{مدة الملاحظة}) \times 100$$

اسم الطالب .....	التاريخ: .....
اسم الملاحظ .....	السلوك .....
رقم جلسة الملاحظة .....	المكان: .....
وقت ابتداء الملاحظة .....	وقت انتهاء الملاحظة .....
مدة حدوث السلوك خلال المراقبة الأولى .....	الثانية: .....
الرابعة: .....	الخامسة: .....
السادسة: .....	السابعة: .....
الثامنة: .....	نسبة حدوث السلوك خلال الفترة: .....
ملاحظ الأول: .....	الملاحظ الثاني: .....
نسبة الاتفاق بينهما .....	

## 3. تسجيل الفواصل الزمنية (Interval Record)

ويتم هنا تقسيم فترة الملاحظة الكلية إلى فترات زمنية جزئية متساوية وملاحظة حدوث أو عدم حدوث السلوك في كل فترة حركية

المحصل للزبيد

إسم صاحب												الطرح											
رسم ملاحظة												البلوك											
رقم جلسة الملاحظة												المكان											
وقت بدء ملاحظة				وقت انتهاء الملاحظة				الوقت الكلي															
شجرة النسيجي												حدث 2											
ملاحظة أولى				الملاحظة الثانية				الملاحظة الثالثة															
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15						
الملاحظة الرابعة				الملاحظة الخامسة				الملاحظة السادسة															
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15						
شكر بسموكم												سيرة حضوره بالموكب											
ملاحظة أخرى												الملاحظة الثانية											
سيرة لأعالي												سيرة لأعالي											

#### 4- تسجيل العينة الزمنية اللحظية:

نشأ الخليفة السابقة إلا أن المرشد هنا يسجل حدوث أو عدم حدوث نسوة فقط عند انتهاء كل فاصل زمني ولا يحتاج إلى أن يلاحظ السلوك باستمرار. ثم كرر وحدة زمنية

اسم الطالب		التاريخ .....	
اسم ملاحظ		السلوك ..	
رقم حصة الملاحظة		المكان ..	
وقت الملاحظة		السلوك	
انتهت	الساعة	1 حدث	2 ثم يحدث
	10		
5	10		
10	10		
15	10		
20	10		
25	10		
نسبة حدوث السلوك			
ملاحظة الأول: ..... ملاحظة الثاني: ..... نسبة الانقراض مع الملاحظين			



ولكي يستطيع المرشد أن يقوم بالملاحظة بكفاءة ومهارة ويشكل بصم مجاهد وتحفيز لعددة لرجوة منها في جمع المعلومات لا بد من أن يضع في اعتباره عدة أمور هامة وهي:

- تحديد أهداف الملاحظة المراد تحقيقها

تحديد الجوانب السلوكية المراد ملاحظتها تحديداً إجرائياً.

- تحديد أزمته وأماكن الملاحظة

يفصل ملاحظة الاستجابة السلوكية التعليمية مثل ملاحظة الطالب في غرفة الفصل أو الملعب.

لا بد من التعرّيات الاعمال والمظاهر السلوكية وتسجيلها بدقة بعيداً عن التحميس والذاتية من قبل الآخرين

اشترك أكثر من ملاحظ إذا كانت الاستجابة السلوكية موضوع الملاحظة متشعبة وذلك صماناً للثقة والموضوعية ويفضل استخدام الأفلام والشرائح تسجيلية في ذلك

لحفاظ على سرية المعلومات التي يتم الحصول عليها فلا تكون موضوع للحديث مع أفراد الأسرة والأصدقاء

تحرر ملاحظ من الذاتية والأفكار السابقة عن موضوع الملاحظة بحيث لا يؤثر ذلك على تسجيل الملاحظات وتفسيرها

خطوات إجراء ملاحظة

يتم إجراء الملاحظة المنظمة في خطوات رئيسية يمكن اختصارها في مرحلتين أو خطوات:

1. مرحلة الإعداد: وهي تتضمن التخطيط المسبق للملاحظة وتحديد الهدف منها وتحديد جوانب السلوك المراد ملاحظتها وتعريف إجرائي للخصائص السلوكية للملاحظة وتحديد أزمته وأماكن الملاحظة التي تتم سواء في الفصل الدراسي أو في الملعب وغيرها، وتحديد أدوات التسجيل اللازمة فمثلاً لو أردنا ملاحظة شخص

عجول فانه يجب أن ملاحظه في مواقف عدة مع زملائه أو في حجره الصف أو مع مدرسية وأثناء اللعب وفي مواقف التفاعل الاجتماعي الأخرى.

2. مرحلة لتنفيذ: وتتضمن تسجيل ما تتم ملاحظته في الأزمنة والمواقف لمحتمة ثم دراسة هذه الملاحظات بدقة ومحاولة الربط بينها وبين المعلومات الأخرى مأخوذة من أدوات الأخرى لجمع المعلومات حتى تتم بعد ذلك عملية تفسير بشكل موضوعي ودقيق للمعلومات، ويجب أن يكون التفسير للسلوك الملاحظ في ضوء خلفية ثقافية والتربية والتعليمية للمستشرد وفي ضوء خبراته السابقة وكذلك يجب أن يكون التفسير في ضوء الإطار المرجعي للمستشرد نفسه

#### شروط نجاح الملاحظة

1. الموضوعية: ويقصد بها أن تكون للملاحظة عند التسجيل والتفسير من خلال الإطار المرجعي للمستشرد وليس من خلال الإطار المرجعي لمن يقوم بملاحظة كما يقصد بالموضوعية أيضا أن يكون التسجيل بأنواعه بعيدا عن تحيز من يقوم بالملاحظة.

2. الشمول: ويقصد به تسجيل الجوانب المختلفة لسلوك المستشرد امصوب ملاحظته. بالإضافة إلى تسجيل حوائب القوة والضعف في شخصية المستشرد كما يقصد به اشتمال الأداء لسلوكي للظاهرة المراد قياسها ومن الأمثلة على أداء سلوكي لظاهرة السلوك العدواني: العض، الركل، الألفاظ البذيئة، لصع، ومن الأمثلة للأداء السلوكي زيادة الشهية العصي تناول كميات كبيرة من الطعام في فترة زمنية قصيرة وبسرعة شديدة مع شعور الفرد بصعوبة التحكم في سلوك الأكل.

3. الوظيفية: ويقصد بها تسجيل المعلومات التي تعطي للسلوك معنى فقط وبالنسبة منبهات المعلومات التي لا تفيد في تفسير السلوك.

4. الوضوح: ويقصد به تسجيل السلوك بعبارة تحفز بسهولة وصياغة لعلامات تكون بعيدة عن الذاتية.

5. سرية المعلومات وثما جوائبه: فهي تتضمن السرية عند تسجيل الظاهرة وتسببها، وتتضمن عدم السماح لأي شخص خارج العمل الإرشادي أن يشارك في الملاحظة، وعدم ترك النقاش المسجلة عن المسترشد أمام الآخرين، وعدم استخدام المعلومات الخاصة بالمسترشد في المواقف المختلفة أو مع أصحاب لمهية ما لم يكن هناك مبرر علمي لذلك.

#### من أهم مميزات الملاحظة

1. ملاحظة معلومات كمية ونوعية
2. أفضل طريقة مباشرة لدراسة عدة أنواع من الأنماط السلوكية
3. توفر فرصة نسبية عالية نسبيا لتثابته النسبي لظروف السلوك الملاحظ مع السلوك المتغير أو المتوقع
4. يسجل الباحث ملاحظاته في نفس الوقت لكي تقل أو تعدل احتمالات لتفسير أو أساس
5. تسمح بإعطاء مرونة كبيرة للباحث باستخدام ذكائه وخبرته فكتشف عن نشطت ذات الدلالة بالنسبة للمشكلة.

#### من أهم عيوب الملاحظة

1. قد يعطي المشرّد تفسيرات للسلوك بدلا من وصف السلوك.
2. قد يعمد الأفراد موضوع الدراسة إعطاء انطباع جيد أو غير جيد عدم يدركون أن سلوكياتهم مراقبة
3. بعض لظواهر السلوكية لا يمكن ملاحظتها مباشرة كالحلقات الأسرية الدخيلة بين أفراد الأسرة
4. نظرا لشدة تركيب الظواهر وتداخلها يصعب على الملاحظ الوقوف بجميع لظروف المحيطة بها.

## ثالثاً: مهارة دراسة الحالة Case Study

### تعريف دراسة الحالة



تتناول طريقة دراسة الحالة الوصف الدقيق لمستوى الأداء لعام للمسترشدين في المجالات الإرشادية لتعقيد باجانب الشخصي والاجتماعي والتربوي والمهني من الشخصية، وهي تستثمر كل المعلومات لتركيبية اجتماعية عن المسترشدين من مصادرها المتباينة المتحالة في لسجلات، الصحية والدراسية والمهنية

الشخصية، ومعلومات الإرشادية الفردية واجتماعية، والملاحظة على السياق المهني وفي بيئة لطيفة. والمقاييس والاختبارات النفسية، ووسائل التسجيل الكتابي ولسمعي ومرئي، ومتفاعلات الشخصية والاجتماعية داخل المنزل وخارجه، ومن ثم من طريقة دراسة الحالة تعتبر المرأة الصديقة التي تعكس الصورة الزاكية لمتنوعة لمجرب الشخصية الكلية للمسترشدين خلال ذلك الوصف الدقيق الذي يقدمه في إطار دراسة المتكاملة المستخلصة حوله في صورة ملخصة

وقد عرف (هادني) دراسة الحالة على أنها تجميع لكل المعلومات لتركيبية حول نمود حيث إنها تحتوي، بالإضافة إلى المعلومات التاريخية التي تسرد عنه، على معلومات الاختبارات التي أجريت له، ومعلومات المقابلات التي تمت معه، ومعلومات مفعوصات وملاحظات التي تتعلق به، لئلا تشمل طريقة دراسة الحالة على المعلومات مفصلة عن المسترشدين فيما يتعلق بماضيه وحاضره وما يمكن التنبؤ به من مشروعات في المستقبل.

تكمن أهمية دراسة الحالة في كونها تعطي فكرة شاملة وواضحة ومتكاملة عن المسترشدين، وتساعد بصورة أساسية في تلخيص الكميات المتناثرة من معلومات التراكمة والمتجمعة حول الفرد من أجل تفسير وفهم أعداد شخصيته، أسلوب حياته وخصائص سلوكه، ومن ثم فإن الوظيفة الأساسية لدراسة الحالة تتمثل في كونها وسيلة تقويم أساسية يستخلصها المرشد لتلخيص وتكامل المعلومات المتاحة له حول

مسترشده من 'حل' تحديد ملامح إستراتيجية الإرشادية التي ينبغي في أثناء عمل معهم. ومن أجل تنمية خطواته المستقبلية في سبيل تطوير أسلوبه المهني، ومن أجل تحقيق لسمو الشئ من لشخصية المسترشدين كهدف عام للجمعية الإرشادية ككل.

#### مصادر المكتشاف الحالة

1. يهدف نفسه عندما ينجأ إلى المرشد لطلب المساعدة في حل مشكلته سفي يعاني منها
2. يرشد وذلك من خلال ما يلاحظه أو يسمعه عن سلوكيات بعض الطلاب خلال أدائه لعمله اليديني
3. لموقف يومية لطائفة عندما تتكرر هذه المواقف على فئات أو أكثر مما يستدعي تحويله إلى المرشد لدراسة حالته.
4. إدارة مدرسه عندما يحول الطالب من قبل المدير لغرض علاج حالته وتغته.
5. معمر وحى ما يتم ملاحظة تلك التسلوكيات من قبل المعلمين داخل الفصل أو خارجه لكي يتم تعديله ومسايرة زملائه انطلاب الأحرار
6. الأسرة وتم عندما تم مقابلة المرشد لولي الأمر وإشعاره ببعض سلوكيات وتصرفات التي تصدر من ابنه ويطلب من المرشد دراسة حالته ومساعدته
7. لجنة إرشادية من خلال تلك البرامج التي تعمل على تكاتف معلمي لمرشد وهذه اللجنة الإرشادية، والتعاون بينهم في القضاء على بعض سلوكيات التي قد يخطونها على زملائهم وذلك في منتهى السرية

8. وجد الدين

9. محكمة

#### اهداف دراسة الحالة

- تحقيق الصحة النفسية للمسترشد وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي له
2. زيادة م. يترفض سبيل 'المسترشد من عقبات وصعوبات ومساعدته في انتداب عيه، أو التمهيد منها واستبعاد لأسباب التي لا يمكن إزالتها

3 تعديل سلوك الطالب إلى الأفضل

4 تدعيم الطالب كي يحد من مشكلاته ويصنع قراراته بنفسه.

الطرائق التي يمكن إجراء دراسات حالة لها كثيرة ومنها:

1 حالات شائع في الدراسات مثل متكرر الرسوب، الرجوع إلى الدراسة بعد الانقطاع، تدني الدافعية، عدم الانتباه الصف، طرق المذاكرة الخاطئة، التسرب الدراسي.

2 حالات سوء التكيف الاجتماعي مثل عدم التوافق مع أنظمة المدرسة أو زملاء أو المعلمين العدوانية والمشاركة المستمرة

3 الحالات النفسية مثل: الخجل - القلق - الاكتئاب - الانطواء - الخوف المرضي - الوسواس - توهم المرض.

4 حالات الاجتماعية مثل استخدام اللغة السيئة، التخريب، العنصر، تعصب، سرقة، عدم طاعة الوالدين.

5 مشكلات الضيق كالنشاط الزائد، سُلام اليقظة، انحبس الإرادي، مص لأصبع تدني مفهوم الذات.

6 مشكلات عامة. مثل عدم القدرة على اتخاذ القرار المهني، الإدمان، إساءة

خطوات دراسة الحالة:

تتم دراسة الحالة في ثلاث مراحل أساسية على النحو التالي

أ. مرحلة الدراسة: وتتضمن جمع المعلومات والبيانات عن الحالة بصورة وافية وذلك من خلال عدة مصادر مختلفة يأتي العميل في مقدمتها وأيضاً تأتي المعلومات من خلال أهل وأقارب والأصدقاء والمدرسين والأطباء، ولا يتم اللجوء إليهم إلا عند الضرورة لتقصي حقائق على أسرار المسترشد وعدم كشف مشكلاته أمام أشخاص ربما لا يرغب في معرفتهم بمخائنه كما يمكن الحصول على معلومات أيضاً من خلال اختبارات النفسية والمقابلة والملاحظة والسجلات والوثائق الشخصية

2. مرحلة التشخيص: وتهدف التعرف على طبيعة المشكلة وأبعادها ونوعها من البداية التي تكمن وراءها وأدت إلى ظهورها، والتشخيص هنا يجب ألا يقوم على تصنيف كما يفعل علماء الطب النفسي، بمعنى إلصاق بطاقة أو نقطة بـ"مسترشد" كأن نقول أن الشخص هستيري أو فصامي، ولكن التشخيص النفسي يقوم على وصف ديناميات المسترشد والخوف في شخصيته وأسباب سلوكه، ونوع من التي تساهم في استمرار سلوكه الحالي، وهو مهية تحتاج لمدرس في الإرشاد من أجل ربط المعلومات بعضها ببعض وصولاً إلى التشخيص لسليم المسترشد وفهم مخاوفه وصراعاته النفسية ومصادر قلقه ونوعية الميكانيزمات الدفاعية التي يستعملها في مواجهة القلق.

3. مرحلة العلاج: يقوم المرشد النفسي بعد التوقف على العوامل المسببة لمشكلة المسترشد بتشخيصها وتحديد أنسب الطرق الإرشادية والعلاجية التي تناسب معه. وقد لا تقتصر الخدمات الإرشادية على المسترشد نفسه فحسب بل قد تمتد لتشمل لو دبر فقد يكونان سبباً رئيسياً في مشكلة المسترشد ومعالجته النفسية.

وهناك عدة اعتبارات على المرشد مراعاتها عند تسجيل المعلومات المتعلقة بدراسة الحالة حتى يحقق مما استهدفه أعلى قدر من النجاح:

تجنب استخدام ضمير المتكلم عند تسجيل المعلومات المتعلقة بدراسة الحالة، وسد له بصمير الغائب ليبدأ على كل من المرشد والمسترشد، مثال على ذلك (ممارسة جيدة): عندما سأل المسترشد عن أهمية استخدام جهاز التسجيل في المقابلة الإرشادية، رد عليه المرشد موضحاً الفوائد التي يمكن أن نحظى من استخدامها.

- تجنب استخدام الحمل، الطويلة والصياغة الإنشائية التي قد تسبب اضطراباً لمن يقرأ تقرير دراسة الحالة نتيجة للتشتت في المعنى المقصود، مثال على ذلك (ممارسة جيدة): أقر المسترشد أنه يحيل لدراسة الطب للأسباب الموضحة فيما يلي...

• تجنب تسجيل مشاعر المرشد وأحاسيسه وخبرته حول المسترشد وحول مشككته، ولذا يجب أن يسجل عن المسترشد فقط ما هو مستمد من الملاحظات التي يقدمها.

• تجنب لتبني مما سيكون عليه المسترشد بناء على معلومات مشابهة لتجربته مسترشدًا آخر، ويجب أن يكون التنويع بناء على المعلومات التي تخص المسترشد الذي يسجل دراسة حالته، مثال على ذلك (ممارسة جيدة) يرى المرشد بناء على ما تجمع لديه من معلومات حول مسترشده وحول مشكلاته أنه يمكن له أن يستثمر قدراته في المجال الزراعي بدرجة أفضل من استثماره في مجال صناعي.

• تجنب تسجيل البدائل والخيارات المتاحة للمسترشد على أنها أحكام وإرشادات نهائية، على قولها، ويمكن التسجيل في صورة عرض البدائل والخيارات دون الالتزام بها.

#### مهارات تعتمد المرشد على دراسة الحالة

حتى يمكن أن نحاول مهارة دراسة الحالة بالكفاءة المطلوبة، يجب أن يؤخذ في الحسبان

#### 1. مهارة تنظيم المعلومات وتسجيلها:

ويتوقف تنظيم المعلومات على عوامل ومنها خبرة المرشد وعمر المسترشد وأهداف من دراسة الحالة وبوعية النشاط الذي تمارسه المؤسسة التي تنبى الحالة، ويقترح شرزور وستون خطوطاً مريضة يمكن أن تشكل إطاراً لمطابقاً يحتوي على المعلومات المتعلقة بدراسة الحالة في صورة مظلة مثلة في:

- معلومات الهوية الشخصية كالاسم والعمر والجنس وما شابه ذلك
- معلومات عن المشكلة الأساسية التي يعاني منها المسترشد مشتملة على أعراضها
- معلومات عن الخلفية الأسرية مشتملة على البيئة المنزلية والعلاقات بين أعضائها



- معلومات عن التاريخ العصوي للمسترشد مشتملة على الأمر من وإصابات التي ألقت به.

- معلومات عن الشخصية وأبعادها وعن التوافق الاجتماعي ومظهره.

- معلومات عن التاريخ المدرسي مشتملة على مستويات التحصيل لدراسي ولنشأته المدرسية التي يشارك فيها والعلاقات بينه وبين المدرسين وجمعة الأقران.

- معلومات عن الخبرات المهمة التي زاولها المسترشد.

2. الأهداف العامة والخاصة للمسترشد مشتملة على الخطط التربوية والمهنية

- تقويم العام للحالة ككل من حيث القروض والتفسير والتحليل لمدى

- التوصيات اللازمة لتطوير حالة المسترشد.

متابعة الخطوات لتنفيذية المتخذة في سبيل تنمية حالة المسترشد

3. تحليل المعلومات وتفسيرها:

وهي مهارة تتطلب عناية فائقة من المرشد وتشتمل على ثلاث مهارات مرتبة وهي كالتالي

4. مهارة وصف المعلومات:

ويتضمن ذلك الموضوعية في وصف هذه المعلومات وليس تخمينات من قبل مرشد بل توصف الموضوعات بكل صراحة ووضوح، كما يتضمن ذلك لتكاسر في لجميع معلومات حتى يعطي صورة واضحة عن محتواها، وهنا يجب على المرشد أن يدرس مهارة ربط هذه المعلومات عند وصفها بحيث تتسجم في إعطائها لكثرة وصحة عن مشكلة المسترشد.

5. مهارة الاستدلال من جميع المعلومات وتأثيرها على حالة المسترشد:

ويسبب الاتجاه الإرشادي الذي يعتنقه المرشد النفسي وشع خطاه، ولذا يخطط استراتيجياته الإرشادية دورا هاما في الاستدلال من جميع المعلومات لمصنفة وانجمعة حول مسترشد ما، فقد يسلك المرشد التحليلي اتجاهها يركز به على خبرات

المطلوبة المتكورة وعلى الماصي. بينما يهتم المرشد الجشتالتي عند الاستدلال بنسب  
لتصورات حرة لمشكلة في اللحظة الحالية وهنا والأكد مهمل الماصي وحيز  
الطفولة المبكرة، ويختلف ذلك عما يفعله المرشد الجشتالتي الذي يهتم بالأفكار عبر  
مغلانية التي تزيد من المشكلة

6. مهارة التنبؤ من جميع المعلومات:

ولا يمكن أن تمارس هذه المهارة إلا في ضوء المعلومات المتكاملة لصداقة  
وكثيرة لتجربة حول المرشد، حيث بناء عليها يمكن التنبؤ بما قد يكون عليه  
مستقبلا، وبما يشمل أن تصل إليه حالته فيما بعد.

ملاحظة: نلاحظ على نموذج دراسة حالة وتطبيق عليه راجع الصفحات بعد  
مهارة التقرير النفسي

رابعاً: مهارة كتابة التقارير النفسية

تعريف: التقرير النفسي



ما هو إلا وصف علمي لحالة المقصود الرامية  
لهذه التعرف على جوانب التفوق أو التقصور في جانب  
من جانب شخصية المقصود أو قدرة من قدراته العقلية  
المعرفة، ويعتمد ذلك الوصف على عدة محاور رئيسية  
منها خلفية، الاعتبارات الفنية، الاختبارات غير الفنية

باختصار فإن التقرير النفسي هو الناتج النهائي

"The end product" لعملية التقييم النفسي التي تهدف إلى تزويدنا بالمعلومات التي  
تساعد على تلبية حاجة المقصود، وفهمه بشكل أفضل.

ولاحظة أن هالك اختلافاً حول استخدام المصطلحات أو لغة تقنية  
technical language أو استخدام اللغة غير الفنية non-technical language  
كتابة التقرير النفسي، فكتابة تقرير موجه إلى مختص في علم النفس تختلف عنها عند  
توجيهه إلى معلم أو اختصاصي اجتماعي أو إلى طبيب أمراض نفسية أو طبيب أسنان  
عصبية، كما أنها تختلف بدرجة أكبر عندما يكون التقرير موجهاً إلى مسئول تدريسي أو

جهة أمنية أو هيئة قضائية، وفي جميع الأحوال فإن لغة التقرير يجب أن مراعى فيها شخصية للمعدة لشخص الذي سوف يوجه إليه، ومن المهم أن تكون لغة التقرير مبسطة و واضحة تصف السلوك المتفهم أو الملاحظ بشكل مفهوم وغير عامص بحيث لا يمكن سوء فهمه أو تفسيره من قبل الآخرين

المعايير الأساسية التي تركز عليها كتابة التقرير النفسي

أولاً: لبيات لشخصية Identifying Information

مثل: اسم المبحوص، تاريخ الميلاد، العنوان، رقم الهاتف، الحالة الاجتماعية، اسم العائص، تاريخ المبحوص، جهة الإحالة ..

ثانياً: سبب الإحالة Reason For Referral

سبب يتصل طلب الإحالة وصفاً مختصراً لحالة المبحوص بما في ذلك وصف مشكلة مرهنة والسبب أو الأسباب الدمه لطلب تقييم المبحوص والحقيقة أن بعض مسبب الإحالة إلى الأحصائي النفسي تكون طلبات مبالغ في عموميتها فمصداق حيث يعتقد إلى اندفه والتعديك، والمرشد عند كتابة سبب الإحالة كما ورد في مخرج جهة طلب الإحالة، عليه أن يركز في تقريره النفسي على إجابة الطلب المختص مع سبه إن كان يكون التوصيات ذات علاقة بمشكلة أو معاناة المسترشد.

ثالثاً: المعلومات الأولية Background Information

التاريخ المرضي (بمجاز: التاريخ الصحي والعلاج الذي يمارسه المسترشد، وشكوى رئيسية بشكل مختصر في حدود عبارة إلى ثلاث عبارات

رابعاً: المقابلة Interview With Patient

عادة تكون المقابلة مع المسترشد أو المبحوص معه، وفي بعض الأحيان تستدعى بأحد أو بعض أفراد أسرته. وفي جميع الأحوال فإن المقابلة يجب أن تكون واضحة لأهداف ومحددة لأبعاد، وتعتمد بدرجة كبيرة على فنيات مهنية، أي أنها ليست استجوابية بل استقصائية، ويمكن تلخيص الأبعاد التي يتم التركيز عليها أثناء مقابلة في النقط التالية

تظهر والمساوك مثل المهدم ونظافة الملابس، طريقه الكلام ولو حسن غير للنصي، المهارة الاجتماعية واللباقة في الحديث، الحركة وظيفية الجروس - تاريخ المشكلة أو المشكلات الرهنة بإيجاز بدايتها، وحدتها، تأثيرها على حياة المسترشد الفردية والأسرية والاجتماعية، ساليب علاجها، فعالية علاجها، مضافاتها.

- مدى لأفكار والإدراك مثل وجود أفكار ومعتقدات غير واقعية وغير عقلانية وأفكاره التي تسبب استمرار مشكلاته.

- لجهة نزاجية الرهنة مثل قدرته على التعبير عن انفعالاته بأفكاره وتكون مضمين وبالشكل المناسب وقدرته على ضبط انفعالاته، والروح المعنوية التي يحتملها ووعيته في التمتع

لدرج بلجاني هل تعرض للمساءلة القانونية، وهل سبق إيقاعه ودد<sup>4</sup> حوسب الأسرة والشخصية والعلاقات الأسرية بشكل عام وعلاقته مع زوجته ووالديه، وفترة طفولته والحالة الاجتماعية والصحية والاقتصادي للأسرة

لعددات الصادرة مثل التخلف عدد الساعات التي يدتها يومياً، عدد ساعات مشاهدة أفلام يومياً. تناول كميات كبيرة من الطعام تعميم مستوى التحصيل الدراسي في كل مرحلة دراسية لاشدائية، المتوسطة، الثانوية والرهبة في إكمال التعليم

- أهية ما هي أهية التي يفكر بالانضمام لها ولماذا وهل سبق له لعمل وأين وما السبب في ذلك؟

خدم: نتائج لاختبارات النفسية أو القدرات العقلية

دليلاً يتم تطبيق أكثر من مقياس أو اختبار. ويعتمد عددها ونوعها على سبب لإحالة وحالة المفحوص، ويضاف إليها ما توفر لدى الفاحص من مائيس واختبارات مناسبة لكل مفحوص.

ومن يفترض البحث عن الاختبارات انقصة قدر الإمكان. وعرض نتائج بدقة

كما من لهم تقديم فكرة موجزة عن نوعية المقياس والاختبار بمعنى هل هو اختبار عصبي أو أدائي ولماذا تم استخدامه

مقارنة درجة التي حصل عليها الطالب مع من هو في سنة ومستوى تعليمي وجسمه. كما من لهم التعليق على أداء الطالب في هذه الاختبارات وما إذا كان هناك تدهور في قدراته العقلية والنفسية وشخصيته أو ذاكرته لو تعلمه بالمقارنة مع الآخرين  
سادساً: الوصول إلى النتيجة النهائية:

بداً من كل ذلك يوصي المرشد ويقترح عدداً من الاستراتيجيات و يعرض لتي تعيد في التعامل مع حالة المسترشد.

مشكل عدم عند كتابة التقرير فإن على المرشد مراعاة ما يلي:

يتحضر كتابة التقرير مغبوطاً بحيث يترك المرشد مسافة مفردة بين كل سطر وسطر وبحيث يقوم ببطاعته بنفسه

يجب أن لا يفضل التحرير تسجيل المعلومات الأساسية حول المشكلات التي يعاني منها المسترشد وسلوكه الناتج عنها ووسائل تقويمه ودمجها وتلخيصها ومدى استجاباته لها والتوصيات اللازمة بشأنها

- يجب أن يتعد التقرير عن الفصطلحات الفنية المتخصصة حتى تسهل فهمه وتجعله أكثر فهماً

يجب ألا يستخدم لوني الشخصي للمرشد على أنه حقيقة وقصة، أو أمر حرام، لذلك يفضل استخدام العبارات الوصفية التي تنصف بكونه بلا نهاية محددة من مثلي يبدو أنه، ربما يكون، وقد يظن أن

- يجب أن تدرج المعلومات المتباعدة حول المسترشد في ترتيب منطقي مختصر حسب تسلسلها الزمني كلما أمكن ذلك، على ألا يكون حججاً لتفسير الختامي أكثر من صحتين في أغلب الأحوال

- يجب أن يشمل التقرير الختامي أبرز الاستراتيجيات والأساليب الإرشادية التي تم استخدامها، وأبرز النتائج التي تحققت والمعوقات التي عملت على عدم تحقيق بعض الأهداف.

## نموذج مقترح للتقرير النفسي

### أولاً: البيانات الشخصية

الاسم: ..... الجنس: ..... تاريخ الميلاد: / /  
 اسم وني لأمر: ..... لموند ..... تاريخ الفحص: /  
 اسم لفاحص: ..... جهة الفحص: ..... المحيل: .....  
 الخدمة الصحية: ..... الحالة الاجتماعية: .....  
 العلاقة مع الأسرة: .....

### ثانياً: سبب الإحالة:

شكوى الرئيسية: .....  
 لأمر صر الحالية للشكوى: .....  
 موضع اتوقع بعد العلاج: .....  
 تأثير الوضع الحالي على المسترشد: .....

### ثالث المعلومات الإرشادية

عدد الملاحظات الكلي في المعالجة الحالية: ..... الفترة الزمنية  
 عدد المقابلات الكلي في المعالجة السابقة: ..... الفترة الزمنية: ..  
 سنجابة المسترشد للمقابلات بصفة عامة: .....  
 لطرق و لأصايب الإرشادية المستخدمة: .....  
 لنتائج نهائية من العملية الإرشادية ككل: .....

### رابعاً المقابلة

تاريخ لمشكلة: ..... المظهر والسلوك: .....  
 الأفكار والاعتقادات: .....  
 الحالة المراجعة بشكل عام: .....

تعدادات ..	.....	التاريخ الجائز	.
مستوى التعليمي: ..	.....	المهن	..
خامساً: نتائج الاختبارات النفسية			
نتائج الاختبارات النفسية التي أجريتها: ..	.....	..	..
أبرز الملاحظات الظاهرة على المرشد: ..	.....	..	..
لتوصيات			
بخصوص الحالة: ..	.....	..	..
بالمُرشد نفسه: ..	.....	..	..
بزملاء في المهنة: ..	.....	..	..
الجهة الخاضعة لها حسب الضرورة: ..	.....	..	..
تاريخ إعداد الحالة: ..	.....	توقيع المرشد: ..	.

## نموذج مقترح لدراسة الحالة

الإرشاد التربوي

مدرسة: دراسة حالة

## 1. معلومات عن هوية الطالب:

اسم الطالب الرباعي: الصف والشعبة ( تاريخ الميلاد / / )

اسم ولي الأمر: المهنة: عنوان ولي الأمر: رقم الهاتف

عدد أفراد أسرة الطالب ( ) عدد الإخوة ( )

ترتيب الطالب بين الإخوة ( )

يعيش الطالب مع الوالدين، الوالد، الوالدة، آخرين ..

تاريخ تسجيل الحالة: / /

مصدر الحالة:

(1) ذاتية	(2) المدير	(3) المرشد
(4) معلم	(5) الأهل	(6) آخرون ( )

## - نوع الحالة:

1. انفعالية	(2) تكتيفية اجتماعي	(3) صحية
(4) تحصيلية	(5) تكتيف أسري	(6) عادية اقتصادية
(7) سلوكية		

## - النشاط الدراسي:

1. التحصيل في المرحلة السابقة: .....
2. التحصيل في الصف الحالي: .....
3. الرغبة في متابعة التعليم: .....



#### 4. تكيف مدرسي

- أ. مع الزملاء: .....
- ب. مع المعلمين .....
- ج. مع النظام المدرسي: .....
- الحالة الصحية للطلاب جيدة. أمراض مزمنة، عاهات مستديمة: ...

#### - اهتمامات ونشاطات الطلاب:

1. في المدرسة .....
2. خارج المدرسة .....
3. في منطقة النصفية .....
- الحالة الاقتصادية:
1. معدل المصروف اليومي: المستوى المعيشي.
2. هل يعمل الطالب بعد الدوام نوع العمل ...
3. عدد ساعات التي يتصلها القيام بهذا العمل اليومي
- تاريخ المشكلة (شرح المارشدا بما لا يقل عن خمسة سطور حول تاريخ مشكلة المسترشد).

#### - المشكلة من وجهة نظر الطالب:

#### - المشكلة من وجهة نظر الأهل:



## مثال (1) على دراسة الحالة:

مدرسة الوطن الكبير دراسة حالة الإرشاد التربوي

.....

### 1. معلومات عن هوية الطالب

اسم الطالب الرباعي: سالم رياض ركي الفادي الصف والشعبة (4) تاريخ الميلاد: 15/10/1998

.....

اسم ولي الأمر رياض المهنة تاجر عنوان ولي الأمر عمان طبرمور رقم الهاتف: 0000

.....

عدد أفراد أسرة الطالب (7) عدد الإخوة (5)

ترتيب الطالب بين الإخوة (3)

يعيش الطالب مع الوالدين، الوالد، والوالدة، آخرين مع الوالدين مع

.....

.....

تاريخ تسجيل الحالة 21 / 8 / 2007

- مصدر الحالة:

(1) ذاتية (2) المدير (3) المرشد  
(4) معلم (5) الأهل (6) آخرون ( )

- نوع الحالة:

(1) نفعالية (2) تكييفية اجتماعي (3) صحية  
(4) تحصيلية (5) تكييف اسري (6) مادية اقتصادية

- النشاط الدراسي:

1 التحصيل في المرحلة السابقة متوسط

- 2 التحصيل في الصف الحادي أقل من المتوسط
- 3 الرغبة في متابعة التعليم: يرضى في متابعة تعليمه كما يذكر الطالب
- 4 التكيف المدرسي:

  - أ مع الزملاء: لا توجد مشكلات مع رفاقه، ويقسم علاقات عديدة وطيحة معهم
  - ب. مع المعلمين لا يهتم بالتواصل مع المعلمين ولا يهتم بالمشاركة أو كسب ودهم
  - ج مع النظام المدرسي: لا يخالف النظام المدرسي بصورة أساسية ولكنه فقط يتأخر عن الدوام

د. لصحية للتأخر جينة، أمراض مزمنة، عاهات مستديمة شكن عام جيدة

#### اعتمادات ونشاطات الطالب:

- 1 في مدرسة لا يشارك في أي نشاط وحي حصة الرياضة لا يهتم به كثير
2. خارج المدرسة يلعب مع أخوته ويقضي جل وقته في المنزل
- 3 في لحظة الصبية: يذهب لزيارة أقاربه ويقضي وقته في المنزل وأمامه

#### - الحالة الاقتصادية:

- 1 معدل لمصروف اليومي 20 قرشاً المستوى المعيشي متوسط
- 2 هل يعمل الطالب بعد الدوام. لا

**تدريج المشكلة (شرح المرشد بما لا يقل عن خمسة سطور حول تاريخ مشكلة المرشد):**

ظهرت المشكلة منذ بداية العام الدراسي حيث مضى لغاية الآن ما يقارب من 5 شهور عسى بداية السنة والمشكلة موجودة عند الطالب سالم، ولم تكن المشكلة هذه في السنة الماضية بارزة، وقد لاحظتها العديد من المعلمين ولذا قدم مربي الصف بالتعاون مع معلمين آخرين بالإنابة هذه المشكلة وتحويل الطالب للمرشد لمساعدته

- المشكلة من وجهة نظر الطالب

يألم بكثرة في الصف سبب نعاسه وعدم قدرته على السيطرة على نفسه، ولا يعرف لسبب بذلك ويعتقد أن ذلك غير صحيح وغير مناسب

- المشكلة من وجهة نظر الأهل

نعتقد لأن في البداية أن أسوأ اختناف كثيرا عما كان سابقا فلم نجد يعطيه كالسابق ولم يعد يهتم بدروسه كالسابق

ويعتقد الأب أنه باستمرار يطلب من ابنه النوم باكرا من أجل الاستيعاب بـ كبره وبقاء صحة يافته في أثناء الدوام المدرسي

- المشكلة من وجهة نظر المعلمين

يعتقد المعلمون أن سالم قد تراجع في المستوى التحصيلي بسبب عدمه لزمه في الصف، وقد انعكس على أدائه فبدأوا بتقليد سلوكه ولا يمكن إعطاء الحصة لطيفة دائما.

- مشكلات أخرى مرتبطة بالمسألة

لدى الطالب تأخر عن الدوام المدرسي، وعدم مشاركة في الحصة، وإهمال لزمجائه الصفية.

تشخيص مشكلة الطالب بعد دراسة مشكلة الطالب تبين أنه يعاني كثيرا في الليل، وبسبب عمل والده فلا يوجد برنامج محدد لسهره ونومه، ولم يستطيع أفراد الأسرة لسيطرة على سلوكه، وبسبب تربيته الثالث بين خمسة أخوة فهو لا يلقى الاهتمام الكافي

به من قبل وبذيه وأفراد أسرته. وكثيراً ما يطلب منه القيام بواجبات كثيرة في المنزل خلال النهار، لذلك يستغل فرصة نوم إخوته في الليل ويسهر لمشاهدة برامج التلفزيون، المختلفة - البرنامج العلاجي المقترح:

الأهداف	جمعية الإرشاد (أصاليب)
1 أن يستم تنظيم وقت سالم في البيت ومدرسة لتحديد ساعات نوم كافية	1 زيادة مشاركته في الحصة برفع مرتين في كل حصة
2 أن تتم زيادة معدل تركيز سالم وانتباهه في حصة	2 زيادة مساهمته في الأنشطة الصعبة
3 أن يتواصل سالم من عادة النوم في الحصة	3 إجلسه بحيث طالب نشيط ولي يتحدد الأمانة
	4 الطلب منه في كل مرة بمحض عينييه أن يتجه ويخسل وجهه خلال دقيقة ويرجع بسرعة.
	5 تعليمه عمل برنامج خلال أسبوع محدد فيه ساعات النوم والامتناع والندوة .
	6 الإرشاد الأسري الجلسون مع والدي الطالب والطلب مهم الاهتمام به أكثر وتنظيم وقته بطرق أخرى.
	7 الإرشاد الاجتماعي: تعليمه كيفية إقامة علاقات اجتماعية وتحسين علاقاته مع أفراد أسرته.

تاريخ كل جلسة	البرز ما تم فيها	ملاحظات المرشد عن تطور الحالة
جلسة أولى	- تعريف المرشد بالإرشاد ودور المرشد - التعرف على التوقعات من العملية الإرشادية	- كان لا يزال ينام بالخمسة مساءً يقارب نومه
جلسة ثانية	- جمع معلومات عن المرشد بما يخص مشكلته. - زيادة لألفة والود معه وزيادة العلاقة من خلال فتح حوار ومناقشة مع المرشد لكسب وده	- كان لا يزال ينام ينام كما هو
جلسة ثالثة	- تم الحديث عن تنظيم الوقت وهو المرشد في ذلك - إعطاء واجب بأن يعمل برنامجاً لتنظيم الوقت وعرضه يومياً على المرشد	- بدأ الطالب بالانضباط أكثر وبدا يصحو أكثر
جلسة رابعة	- تم الحديث حول العلاقات الأسرية ولعمية تحسين تكيفه مع الأسرة. تمت مناقشة إخلاصات الأسرة بينه وبين أخوته	- بدأ الطالب يقبل بومه وبدأ يصبح أنشط
جلسة خامسة	- تم الحديث عن أهمية تطوير علاقات مع الطلبة وتعليمه طرق لذلك - مطلب منه واجب إقامة ثلاث علاقات وعلاج المرشد على هذه الحالات.	- قل نوم الطالب
جلسة سادسة	- تم الحديث عن المدرسة وطرق التعامل والنشاط في المدرسة وكيف يمكن قضاء وقت أكثر في المشاركة ولعميتها - تم الحديث عن الواجبات المدرسية كجزء من لبرنامج الدراسي	- لم يعد ينام في الخامسة وأصبح أكثر مشاركة
جلسة السابعة	- تم تقييم تنظيم الوقت لدى الطالب. - تم تقييم علاقات الطالب الأسرية والمدرسية ومع المعلمين ثم تقييم مستوى تحصيل الطالب.	- أصبح صائم أكثر نشاطاً وأصبح على علاقة أكثر مع المعلمين

- تاريخ انتهاء دراسة الحالة: بعد شهرين من العلاج

- التقرير الختامي عن مشكلة المرشد

كان سالم يتام أكثر من نصف الحصص ولا ينتبه ولا يشارك زملاءه في الأنشطة ولا يجيب على أسئلة المعلمين ولا تسيطر عليه الأسرة، وكان كثير النوم سبسب عضوي وإك سبسب نفسي وتربوي، كان سالم يحتاج لمن يفهمه بالبنائة ولمن يقبهم معه علاقة لأنه لم يكن مهما بين إخوته وفي أسرته، ولذا وجد المرشد أن هذا مفتاح مهما لحل مشكلته، فم المرشد بتطوير علاقة معه، ومن ثم قام بتعنيبه وتدريبه على بعض المهارات الأساسية في حياته مثل كسب العلاقات مع المعلمين. تنظيم الوقت، التمس مع الأسرة، حل الواجبات . ناقش معه المرشد أهمية المدرسة والانتماء بها وعدم تخاير وكان مع كل التزام له يقوم المرشد بتعزيزه ومدحه والثناء على تقدمه، خففت بعد شهرين من العلاج لمشكلة بحيث إنها تلاشت بشكل كامل، وم بعد لف وجود، وأصبح سالم يقضي وقتا في مشاهدة التلفاز مع أفراد أسرته بدلا من أن يقضي وقت وحده، لأنه أصبح يشعر برغبته في قضاء وقت مع أفراد أسرته، وأصبح سام يبادل كل جهده ليأتي باكرا للمدرسة ويبقى متيقظا نشطا، حيث وضع من قس مربي انصب مسئوليا عن إحصاء الطيشورة والمحاداة يوميا في كل حصّة، ولذا كر باستمرار متفعا ومتنها وأصبح أكثر تفاعلا مع زملائه وأقام معهم علاقات أكثر.



## مثال (2) على تطبيق نموذج دراسة الحالة

الإرشاد التربوي	دراسة حالة	مدرسة النموذجية
-----------------	------------	-----------------

.....	.....	.....
-------	-------	-------

## 1. معلومات عن هوية الطالب

إسم الطالب: أ. هيماء سعيد محمد عداة الصف والشعبة (1.6)

تاريخ الميلاد: 15/6/1998

.....	.....	.....
-------	-------	-------

إسم ولي الأمر: الوالدة المهنة: معلمة عنوان ولي الأمر: أريد - جامعة

هيماء سعيد محمد رقم إقامته: 0000

.....	.....	.....
-------	-------	-------

عدد أفراد أسرة الطالب (4) عدد الإخوة (3)

ترتيب الطالب بين الإخوة (الأول)

يعيش الطالب مع الوالدين، الوالدة، والوالدة، آخرون: مع الوالدة وحيدة

والأخوة بسبب وفاة الوالد

.....	.....	.....
-------	-------	-------

.....	.....	.....
-------	-------	-------

تاريخ تسجيل الحالة: 22 / 8 / 2007

- مصدر الحالة:

(3) المرشد	(2) الممر	(1) ذاتية
(6) آخرون ( )	(5) الأهل	(4) معلم

## 7. نوع الحالة:

(3) صحية	(2) تكتيكية اجتماعية	(1) انفعالية
(6) مادية اقتصادية	(5) تكتيكية اسري	(4) تحصيلية

- النشاط الدراسي:

1. التحصيل في المرحلة السابقة: ممتاز
2. التحصيل في الصف الحالي: جيد جداً
3. الرغبة في متابعة التعليم: مرتفعة
4. التكيف المدرسي:

- أ مع الزملاء: لديها العديد من الصديقات
- ب مع المعلمين: تقيم علاقات عادية مع المعلمات ولا تعرف من ذلك
- ج مع نظام المدرسي: منضبطة ولا تتركب ما يخالف النظام المدرسي

.....

لحانة لصحية للطلاب جيدة، أمراض مزمنة، عاهات مستديمة سلبية

.....

- اعتمادات ونشاطات الطالب:

- 1 في المدرسة المشاركة في الإذاعة المدرسية، والاشتراك في فريق أتنس
- 2 خارج المدرسة قراءة القصص وكتابة المذكرات وجمع الطوايع وأصوير العربية
- 3 في معصنة انصيفية: انفع و مشاهدة التلفاز

.....

.....

- الحالة الاقتصادية:

1. معدل 'المصروف اليومي': 50 قرشاً
2. هل يعمل الطالب بعد الدوام: لا

المستوى المعيشي: مرتفع

## تاريخ مشكلة (يشرح المرشد بما لا يقل عن خمسة سطور حول تدرج مشكلة المرشد)

ظهرت مشكلة هيفاء قبل ثلاث سنوات حيث أصرت والدتها عليها على أن تبقى الأولى في الصف، ولذا كانت تحاسبها على كل علامة تنقص منها، لأن الأم تريد أن تثبت أنها قادرة على تربية ابنتها بعد وفاة والدها، وهي تعمل معلمة في إحدى مدارس لقرية من مدرسة هيفاء، فكانت تابعها باستمرار وتتحدث مع معلماتها يومياً عن تحصيل، وكان هدف الأم من وراء ذلك أن تبقى هيفاء الأولى في الصف، ولكن يظهر أن هذا الاهتمام الزائد والحزم الشديد على العلامة من أجل العلامة، دفع هيفاء لبذل جهودها، وبدأت تحمل أفكاراً قلقة حول الامتحان وورودت بتصريح حتى أصبحت اليوم تعاني من قلق الامتحان، فالتزم الامتحان تبدأ بذلك والتوتر، ولا تستطيع التركيز - مع أنها تعلم الإجابة وبشكل جيد.

### المشكلة من وجهة نظر الطالب

لا أعرف ما يطرأ علي، كل ما أعرفه أنني أصبحت عندما أسمع من قتراب الامتحان أشعر بالخوف الشديد والتوتر، ولذا أحاول أن ابتعد عن الامتحان أو اتجه وأربع في الناحية من المشكلة.

### المشكلة من وجهة نظر الأهل

تري ودة الطالبة أن هيفاء هي البنت الأكبر بين إخوتها وقد ترجعت في التحصيل فمستراح تحصيل إخوتها ولا بد من الضغط المستمر عليها حتى تبقى متفوقة، وأنها أي هيفاء لا تعرف مصطلحاتها فهي ما زالت طفلة صغيرة، وأنها تريد أن تحافظ بهذه على معدلها حتى تتمكن من الدخول في كلية الطب في المستقبل، وفي حالة تراجعها فلن تتمكن من ذلك.

### - المشكلة من وجهة نظر المعلمين

تري المعلمات أن هيفاء تتمكن من المشاركة بشكل جيد وهي فتاة مزودة وخلوقة وبخس الوقت اجتماعية وتسمى للحصول على العلامة ولكن ما يحدث أنها لا تحب في الامتحانات بسبب الخوف الزائد لذا كان لا بد من معالجتها، والمعلمات لا يستطيعن

دعمها بالعلامة بشكل كامل رغم معرفتها أنها تملك الإجابة، لأنها لا تحب على الورقة كثير .

- مشكلات أخرى مرتبطة بالمشكلة

أصبح لدى هيفاء في الأيام الأخيرة مشكلات في النوم فهي كثير ما تصحو مرتبكة وقلقة ومتوترة وهي تفكر بشكل كبير في المدرسة.

- تشخيص مشكلة الطالب

تعاني هيفاء حالياً من قلق الامتحان والذي زاده هو الضغط الزائد الذي يمارس عليها من قبل والديها. ويبدو أن هيفاء بالوضع الحالي لن تتمكن من تحصيل مرتجع وسيبقى معدلها في تراجع مستمر وقد يدفعها هذا لتترك مدرسة لعدم قدرتها على مجاراة زميلاتهما رغم وجود قدرة حقيقية لديها لذلك، أو قد تدفعها هذه بكرة مدرسة وإهمال دروسها لتثبت لوالديها أن هذا هو مستواها.

البرنامج العلاجي المقترح:

الأهداف	عملية الإرشاد ( أساليبه)
1. أن يقر قلق الامتحان لديها بحيث يحصل من مسرأة انفعالي انتاسب لأنية لامتحان وورادة الدافعية لتبذل كوة ولأداء بأستلة	1. بناء هرم قلق الامتحان
2. أن تتعلم كيف تستعد للامتحان وتنهياً له.	2. التعرّب على الاسترخاء
3. أن تتدرب كيف تتصرف قبل لحظة الامتحان.	3. المتابعة من خلال عرض نماذج حبه ومصورة
4. أن تتصرف كيف تدخل في الجواه لامتحان وتقسّم وقتها بين الأسئلة	4. التعرّيز الاجتماعي على نتائجها
	5. لعب الأدوار لموقف الامتحان
	6. تغيير الأفكار والمعتقدات غير لطفلية

درجہ كل جدة	أبرز ما تم فيها	ملاحظات المرشد عن تطور الاجتهاد
جدة الأولى	<ul style="list-style-type: none"> <li>- لتزجيب بهيفاء والحديث عن دور المرشد ومهامه</li> <li>- الحديث عن التوقعات من العملية الإرشادية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- قلقة من القيد</li> </ul>
جدة الثانية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- بناء هرم القنن الذي يساهم في زيادة ضوابط هيفاء من الامتحان</li> <li>- التعلب مهيا مراقبة ومبالاتها كيف يمدد الامتحان ببحار</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تحاول أن تبهم علاقة مع المرشدة</li> </ul>
جدة الثالثة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يندرب على الاسرع السبط</li> <li>- اضبط منها تطبيق الاسترخاء في الشرب</li> <li>- استمرار</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أكثر استرخاء في الغرفة الإرشادية</li> </ul>
جدة الرابعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- عرض المواقف المثقة وهي في حالة من الاسترخاء</li> <li>- التعرف على وجهة نظرها حول القنن والمخاوف المرتبطة بالامتحان</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أكثر راحة في تأدية الامتحان</li> </ul>
جدة الخامسة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العودة للاسرع خاء وقلى الامتحان وإعادة عرضه من جديد</li> <li>- ملاحظته أفكار غير منطقية لديها مثل يجب أن أحصل على علامة كاملة، الامتحان مصيري في الحياة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أكثر منطقية في تفكيرها حول الامتحان</li> </ul>
جدة السادسة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الامتنال في مناقشة أفكار غير منطقية لديها</li> <li>- تثليل مواقف الامتحان والمرشدة مراقبة عليها لأحد الامتحانات الوهمية وعكس تدور</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- لديها قدرة على تقديم امتحان مع قنن بسيد</li> </ul>
جدة السابعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تثليل مواقف الامتحان والمرشدة مراقبة عليها لأحد الامتحانات الحقيقية وأحد تدنية واجهة حول ذلك</li> <li>- عرض نموذج مصور لطلبة يقدمون امتحاناً</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- لديها قدرة على تقديم امتحان مع توجيهات منطقية من المرشدة واسمعة</li> </ul>

تاريخ كى حصة	أبرز ما تم فيها	ملاحظات المرشد عن تطور الحالة
بجسة ثامسة	و كيف يشعرون بالأسرع والراحة أثناء ذلك - مناقشتها حول كيفية الاستعداد لامتحان والشعور في جو الامتحان. - مناقشتها حول ماذا يمكن أن تتصرف قبل تقديم الامتحان	هي افضل ولكنها تحتاج للمزيد
حصة عاشرة	- الطيب منها تأدية امتحان في الصف والمرشدة لرافها وتقديم تعليمات لها مستمرة حول ذلك مناقشتها كيف أدت الامتحان ونميزه على تقديمها	- تقدم الامتحان في صف بشكل جيد مع مرفه بسيطة
حصة عاشرة	مناقشة أمتها لامتحان بعيد عن المرشدة وتصرف على مستواها. نعم البرنامج العلاجي	تقدم لامتحان في صف وحده ولا تعي من مشكلة

تاريخ انتهاء دراسة الحالة بعد شهرين من العلاج والعمل

- التقرير اختامي عن مشكلة المرشد

يذكر أن مشكلة هياء لم تكن مرتبطة بها وحدها وإنما كانت مع ولدها، حدثت  
كأن جزء من مقدمات التي تم عملها هو الجلوس مع والدتها، والطيب منها عدم  
حديث مع هياء عن الامتحانات والدراسة لهذه الفترة حتى يمكن أن تتغير وتعود  
لوضعها السابق، وكان ذلك من الصعوبة في البداية، ولكنها اقتنعت بالنتيجة بعد  
النتائج الحسية لاهتمامها. وكانت هياء تبدل خلال الجلسات كافة جهودها من أجل  
المساعدة في حل المشكلة، ولذا غل مستوى قلقها من المستوى المرتفع إلى المستوى  
العادي، وأصبحت أكثر تكيفاً في المدرسة بعد أن كادت في فترة ما أن تترك مدرسة،  
ويرجع في المستقبل عدم الضغط عليها كثيراً للدراسة والحصول على علامات كما  
يرعى بأن يتم التركيز على جهودها أكثر من نتائجها

### خامساً: مهارة التحليل الوظيفي للسلوكيات

ويتم التحليل الوظيفي للسلوكيات في مراحل مبكرة من الإرشاد ويهدف مساعدة المرشد على فهم العوامل المؤثرة في قيامه بالسلوك واستمراره. وهو خطوة مهمة لإعادة ترتيب المحيط البيئي. من خلاله يتعرف المرشد على الحوادث والموقف ونشأة المرافقة للسلوك



### أهمية التحليل الوظيفي للسلوك المشكل

- يساعد على التعرف على السلوك المشكل بشكل أكثر وضوحاً
- يساعد على التعرف على الأفكار والمشاعر والأحاسيس والأدلة والأدوار
- الأشخاص الذين هم علاقة بالمشكلة وهم يساعدون على أن يبقى سلوكهم مشكل على وضعه الحالي.
- يساعد في اختيار أهداف العلاج من خلال التعرف على ما يرتبط بالمشكلة
- يساعد في اختيار تكتيكات مناسبة للعلاج
- يساعد على التعرف على المكاسب الثانوية التي تساهم في بقاء لسلوك المشكل وتساهم كذلك في زيادته

ما يحدث بعد السلوك	ما يحدث أثناء السلوك	ما يحدث قبل السلوك	
			السلوك
			الأفكار
			المشاعر
			الأحاسيس
			الأشخاص المرتبطون به
			بؤمان المرتبط به
			مكان المرتبط به
			المكسب المتوقعة

وبعد ذلك يقول المرشد لقد تبين من التحليل الوظيفي أن

• سبب لظهور

لتنتج لتأخر

كيف يمكن أن يتخلص من النتائج السلبية ( أفكار، سلوكيات، مشاعر.

علاقات،

مثال ١: على التحليل الوظيفي

لدى جلدون مشكلة في المدرسة وهي: إحداث الضرر المستمر في ارفق مدرسية (حيث يقوم بالحرب على جدران المدرسة وتخريب المقاعد المدرسية، وكتابة عبارات مسيئة للمعلمين ولزملائه، وإتلاف ممتلكات الطلبة كالكرت والأدوات بفرطاسية) وكان المرشد يحتاج لتحليل هذه المشكلة للمساعدة في معالجة ما يرتبط بها ولذلك طبق النموذج السابق وتبين ما يلي:



ما يحدث بعد السلوك	ما يحدث أثناء السلوك	ما يحدث قبل السلوك	
معاذرة لم تكن وعودة لتعب مع لأصدقاء أو البقاء وحيد.	أبيه يتخريب المراسن باستخدام الأقلام الحادة أو بواسطة اليد	اختيار ما يريد تقريبه وتخصير أداة التخريب بعد مضايقة معلم أو طائب لي	السلوك
ما الذي تمت به ؟ من هذا السلوك مقبول	هذا الأمر لا يضر أحداً	كيف أغضب دون أن يراني أحد	لا تذكر
اشعور بالراحة و أرفض والخوف من أن يكشفه لعمري	الشعور بالتعريض والتنفيس لانتمالي	أشعور بعدم الرضا من أحد المعلمين أو الطلبة	المشاعر
الإرهاق النفسي والشعور بالتعب	الضغط بقوة على التلم لإحداث الضرر	التوتر الجسدي وعرق اليدين معاً وحمرار الوجه	لا حاسبي
أعود للعب مع أصدقائي في الصف وعماه عني ومعمود	أكون غائب وحدي حتى لا يراهم أحد من الطلبة	أكون شائب صديقي علي الذي يحدثني عن أن معلم أحرجني أو أن الطالب أساء لي	لا أشعر من أمرتكون به
أعادر المدرسة	في وقت معاودة العلة أو في حصة الرياضة والطلبة يهيدون من الصف	عندما يضايقني معلم وخاصة أمام الطلبة، أو يضايقني طالب	الزمن المرتبط به
الصف	الساحة والصف والحمامات	الصف	مكان المرتبط به
لقد حققت ما أريد وحصلت على ستي من المعلم ونش يؤثر ما تمت به علي أحد من الطلبة، ولي أستطيع مواجهة المعلم وهذه طريقة أفضل للتصبر عن لعب لاني، ولقد عرفت انعمالاتي من المعلم أو من الطالب بطريقة ترضيني			المكاسب لكنوبة

وبعد ذلك يقول المرشد: لقد تبين من التحليل الوظيفي أن مشكلة جسدك مرتبطة بعلاقته مع الآخرين سواء معلمين أو طلبة، ويبدو أنه لم يتعلم بأن يعبر عن انفعالاته للآخرين وبالشكل المناسب، لذلك نراه يقوم بشيء مخالف للتعليمات المدرسية، كما يبدو أنه يحمل أفكاراً سلبية مثل أن السلوك لا يؤثر على أحد وأنه طريقة جيدة للتعبير عن الانفعالات، ولذا يحتاج غلدون لم يساعده في تعلم كذلك

- النتائج لفورية: تفريغ انفعالاته ومواجهة طريقة غير صحيحة من خلال إحداث الضرر في ممتلكات المدرسة والطلبة.

- النتائج المتأخرة: حبس الطلبة والمعلمين منه وإلزامه في حالة اكتشاف ذلك لإصلاح لضرر وحصوله على عقوبة من المدرسة والأسرة

كيف يمكن أن يتخلص من النتائج السلبية (الكار، سلوكيات، مشاعر، علاقات) حتى يتحسس غلدون من مشكلته يحتاج إلى ما يلي:

تعبير الأفكار الخاطئة التي يحملها حول كمية التعبير عن انفعالاته.

تعبئة طرقاً يؤكد فيها ذاته ويعبر عن مشاعره من خلالها.

تعبئة إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين وتحسين علاقاته مع معلميه

شركه في شاشات وأنشطة في المدرسة تزيد من انتمائه لها، ومساهم من حلاله

المحاضرة على صفاء البيئة المدرسية ورعايتها باستمرار

مثال 2: على التحليل الوظيفي

عصام طالب في الصف الخامس الأساسي اعتاد على أخذ ممتلكات الآخرين وخاصة زملائه ويدون استئذان وقد اتهم لأكثر من مرة من قبل زملائه بارتكاب سلوك السرقة وينشئ أن يؤثر ذلك عليه فيصبح لديه هذا السلوك عادة ويحقق نبوءه زملائه، وقد حول عصام من قبل الإدارة لالتحاف إجراء إرشادي مع

ما يحدث قبل السلوك	ما يحدث أثناء السلوك	ما يحدث بعد السلوك	
إحضار لممتلكات تحت أشجار في ساحة المدرسة	قيامه بفتح حقائب زملائه وأخذ ممتلكاتهم وسرقهم	اتأكد من أنه لا أحد يراقبه وأن المكان خال	السلوك
ماذا يحدث لو تم القبض عليه من قبل الآخرين	لم يؤثر على زميلي لو أخذت منه مصروف اليوم فوضعه المادي جيد حدا	أنا أحتاج لهذه الأدوات، وبحاجة للتفوق	الأنكار
أشعر بسوء والفقر من أن ما فعلته به صحيح أم لا	أشعر بالخوف من أن يمسكي أحد	الرعب في ارتكاب هذا السلوك	الشاعر
هلع الأعصاب والراحة الحسنة بعد فترة ساعة	ثريقة عند فتح الحقيبة	لأن في تقديمين واليدين واحرار نوجه	الاحتباس
أعود أتعجب مع أصدقائي زباد وعماد حتى لا يعرفوا عن الموضوع	أكون وحدي	أكون مع زملائي عماد وربنا في الساحة أثناء نارالحا للعلماء ذوي	الأشخاص المرتبطون به
بعد العزبة و لاستراحة	أثناء الفرصة أو الاستراحة وأنشغال الطالبة	قبل الفرصة أو مفادرة لطلبة	الزمان المرتبط به
في الصف أو ساحة	في الصف	في الصف أو الساحة	المكان المرتبط به
لقد حصلت على التفوق ولستلكت من قبل الآخرين واستطيع شراء ما أريد	لقد سطررت على الآخرين فأخذت ما أريد منهم	لقد سطررت على التفوق ولستلكت من قبل الآخرين واستطيع شراء ما أريد	الذكاء الثالثة

وبعد ذلك يقول المرشد : لقد تبين من التحصيل الوظيفي أن عصام يأخذ ممتلكات زفافه بسبب أخطاء في أفكاره واعتقاداته وبسبب أخطاءه في نظريته بأمور من حوله، فهو يحصل على هذه الممتلكات على افتراض أنه أيضاً بحاجة لها ، وعلى افتراض أن الطلبة يتمتعون بوضع مادي مناسب أفضل منه فهذا يقول أنه أخذ ممتلكاتهم، وهو يأخذ الممتلكات على افتراض أن أخذها سيساعده على تلبية متطلباته.

- للتأجيل الفورية، الحصول على ما يريد من ممتلكات، والحصول على ما يريد من نقود وشره ما يريد.

- التأجيل لتأخره قد يتطور السلوك لديه لحادة دلتمة، ويستمر عصامه لاحت وبهتة قسية، كما سيأخذ الطلبة والمعلمون عنه انصباً سلبياً حر يحوي ، هو أنه يسرق، وهذا قد يؤدي تركه المدرسة والبحث عن فرص أخرى وقد يتجه لامتثال هذا السلوك

كيف يمكن أن يتخلص من النتائج السلبية (الأفكار، سلوكيات، مشاعر، علاقات) على المرشد أن يسع معه، لبرنامج العلاجي التالي

تعزيز أفكار عصام عبر العقلانية التي يحملها وخاصة ما يتعلق بها سأل ممتلكات لأحرين لديه الأحقية فيها

معينه مفهوم الملكية وكيف يمكن أن يفرق بين ما هو له وما هو لأخرين  
تجميع مسؤولية سلوكه في المستقبل بعد ذلك وأنه مسئول عن 'ردائه' سلوكه  
وسيتحملة وسيتم إخبار ولي أمره به

- إشراكه في بعض الأعمال في المدرسة والتي تحسن من وضعه المادي مع مرافقة له مثلاً أن يحمل في البيع في مقصف المدرسة، أو في فطاف ثمار المدرسة أو حوفاً ولقي يحيي من ورائها بعض المائز.

- لطلب منه إعادة الممتلكات إلى أصحابها والإعارة عن كل ما أخذه سابقاً

## مادياً: مهارة إدارة الوقت

### تقنية إدارة الوقت



يمكن استخدام طريقة ACT وهذه  
لتقنية ترتبط بعمل قوائم للأمور التي  
لنحدها ورغب في إنجازها خلال اليوم  
المعطى وكل الأنشطة المصممة يجب أن  
تكون ضمن هذه القائمة

- 1 أ. أنشطة التي يجب أن ننجز بدون شك خلال اليوم وسعاني فوراً إذا لم يتم  
بجربها ولا يمكن تأجيلها مثل الذهاب إلى المدرسة
- 2 ب. المقصود بالأنشطة التي يكون تنفيذها مهماً ولكن يمكن إنجازها بعد عدد المقدمة  
لسبقه مثل عمل واجب شهري للشهر القادم وحين قدومها نحل أهميته مكرراً  
لقدمة السابقة
- 3 ج. وهي الأنشطة التي تعمل على إنجازها كل ستة عندما تنتهي من قبلهم  
سنتين مثل شراء سيارة جديدة

### تقنية حماية الوقت

- 1 د. ليس يعرفون ماذا تريد؟ ويعرفون أوقات فراغك وساعات عملك .
- 2 هـ. إغصام الباب المفتوح فيما تكون في المكتب سواء بالبيت أو بعمل علق  
ببنت فكر شخص يحتاج إلى الهدوء والسرعة لفكر وينجز أعماله
- 3 و. أرسل بالبريد للآخرين ساعات مكتبك وبرنامج وقتك في العمل والبيت  
والمدارات والاستشارات
- 4 ز. غير من تفكيرك غير المنطقي حول ضرورة مقاطعتك من قبل الآخرين؛ ود كنت  
تعتقد أنك غير قادر على مقاطعة الآخرين فإن بإمكانك أن تغير الآخرين أنك  
مشغول
- 5 ح. استخدم لإجابات في الهاتف بشكل آلي. خاصة إذا كنت مشغولاً

- 6 استخدم مكان العمومي إذا لم تستطع أن تتجنب انقاعات في البيت أو عرفة لنوم أو في العمل غداً راحتك وأنهم أعمالك في مكان عمومي هادئ لا يعرف به الآخرين.
- 7 وجود خطة فعندما تخطط حياتك مسبقاً، وتضع لها الأهداف الرضوخة يصبح تنظيم لوقت سهلاً وبمسراً، وانعكس صحيح، إذا لم تخطط حياتك تصبح مهمتك في تنظيم الوقت صعبة.
- 8 لا بد من تدوين أفكارك وخططك وأهدافك على الورق، وغير ذلك يعتبر مجرد أفكار صابرة شمسها بسرعة، إلا إذا كنت صاحب ذاكرة حارقة، وذلك سيساعدك على إدخال تعديلات وإضافات وحذف بعض الأمور من خطتك.
- 9 بعد الانتهاء من الخطة توقع أنك ستحتاج إلى إدخال تعديلات كثيرة عليها لا تفقد ولا ترم بالحطة فذلك شيء طبيعي.
- 10 يجب أن تعود نفسك على المقارنة بين الأولويات لأن القصرى ولو حدث قد تأتيت في نفس الوقت، ما بهما ستختار؟ باختصار اختر ما تراه معدياً لك في مستقبك وفي نفس الوقت غير مضر لغيرك.
- 11 قرأ حطتك وأهدافك في كل فرصة من يومك.
- 12 ستعمل بنفقات الحديثة لاغتنام القصرى وتحقيق النجاح وكذبت لظيم وقتك، ك الإنترنت والحاسب وغيره.
- 13 نظم مكتبك، غرفتك، سيارتك، وكل ما يتعلق بك سيساعدك أكثر على عدم ضاعة الوقت، ويظهرك بمظهر جميل، فاحرص على تنظيم كل شيء من حولك.
- 14 ركر، ولا تشتت ذهنك في أكثر من اتجاه: وهذه النصيحة إن طبقت ستجد لكثير من لوقت لعمل الأمور الأخرى الأكثر أهمية وإلحاحاً.
- 15 قف أثناء تحدثك بالهاتف فالوقوف يجعلك تتحدث في الموضوع مباشرة وبسرعة وتكون المكالمات مشرة من السهل أن تجلس جلسة قصيرة ومرجحة جداً وعنده ستطول المكالمة.

- 16 ابدأ فوراً: اتخذ شعاراً تم بمعمك الآن وإن لم تبدأ الآن ستبقي. إذا تنفرت انتدم بعض لأمر، فقد تفقدتها كلها. إيجاز بعض الخطوات كل يوم يصل بك إلى تحقيق هدفك.
- 17 كن دقيقاً: طور دقة المواعيد إلى عادة. وفي وقت قصير جداً ستجيز أكثر من غيرك بـ 97٪ الدقة في المواعيد ستجعلك تبدو ملتزماً وتوفر لك الوقت والمال، وتجعلك كذلك تحترم وقت الآخرين.
- 18 استفد من البداية المبكرة في الصباح. استيقظ ساعة مبكراً عن المعتاد و ستغل هذه الساعة لتقيام بأفضل أداء. حرب هذا لمدة شهر وستدعش لما يمكن أن تفعله هذه الساعة لك.
- 19 بدأ كن مشرور بخطوة إيجابية. ابدأ بعمل شيء هام وستشعر بالإعجاز الذي سيساعدك على إكمال يومك. ابدأ قائمتك اليومية بالمهام أو الأعمال البسيطة وقم بوضع خطة عمل مفصلة للمهام الأكثر تعقيداً. تذكر هذه للمكروه البسيطة في بداية كل مهمة وستبدأ بداية موفقة كل مرة.
- 20 تحد نفسك لإنهاء المهام المعلقة على جدول أعمالك. اجتث باستمرار عن أكثر وأسرع وأفضل الوسائل إنتاجاً لتفيايم بالمهام ثم كافئ نفسك لزيادة معدل لإسح.
- 21 حول شطنتك اليومية الأساسية إلى عادة قوية. فالعادة هي شيء نفوم به تلقائياً، دور تحكم العقل الواعي كل واحد ما لديه مهام يومية أو معينة، ومع ذلك همة. بمجرد أن تصبح عادة، سيهل عملها.
- 22 تحيى أن لديك نصف يوم فقط لإنتاج عمل يوم كامل. ماذا ستعمل؟ ماذا ستبدأ؟ ما الذي يجب أن يقدم وما يمكن أن يأتي لاحقاً؟ عندما تفاجأ بلفة الوقت لتسح أمدك للعمل، فإنك مضطر لوضع خطة على أعلى مستوى من الكفاءة.
- 23 ضع مواعيد نهائية يومية سواء قبلتها أم لا، فالمواعيد النهائية تزيد من معدل لإنتاج، كلما اقتربنا من الموعد النهائي لإتمام العمل، كلما بذك ب في وسعنا لإنجائه، ضع سلسلة من المواعيد النهائية شهرياً وأسبوعياً ويومياً. فكلما اقترب موعد انجائي كلما بدأ العمل الحقيقي، تعمل المواعيد النهائية كثرة دفع همة لزيادة إنتاجك كلما التزمت بها.

24. فلتكن مجراً وتامن شاك بالمذبح الجميل. الحياة في كثير من الأمور، بعد ذلك، أحياناً نقوم مع أنفسنا ببعض المذبح والأنساب الصغيرة والتي يمكن أن نحفز مسنوعات جديدة من الإنتاج والإنتاج، تشجيع نفسك بكلمات إيجابية قليلة كتحية لإعجازك يساعدهك على إنجاز المزيد.

25. ركز على الهدف في جميع الأوقات اعرف هدفك، كن مدركاً لهدفك وعندها ستشعر بالإعجاز عند إكمال كل مهمة.

26. طوّل يوم العمل ركز اهتمامك دائماً على إنجاز أكثر الأعمال أهمية سيجعلك هذا الإجراء متبشراً عن الباقيين الفاشلون دائماً مشغولون جداً، لكنهم يدرّعون بجزء من المهام الأكثر إنتاجاً.

27. تعلب على عدة التأجيل. قيم المهمة التي تتهرب منها، ما الذي يحدث لنفسه؟ غالباً ما تبدو المهمة شاقة طريقة التغلب على ذلك هو أن تقسمها إلى مهام صغيرة قسم المهمة الكبيرة إلى مهام ثانوية تنجز أسرع وأسهل قسمها ومصحح أكثر صعوبة انظر إليها كسلسلة من المهام الصغيرة، ثم انجزها واحدة تلو الأخرى

28. حاول أن تستمتع بكل عمل تقوم به

29. انظر جدولك القديمة وتخلّ عن ما هو مضيع لوقتك

30. ندم مع الورق مخزوم فلا تجعله يتكدس في مكتبك أو منزلك، لخمس من كل ورقة قد لا تحتاجها خلال أسبوع أو احفظها في مكان واضح ومنظم

#### معاوقات تنظيم الوقت

- عدم وجود أهداف أو خطط
- لتكاسل والتأجيل وهذا أشدّ معاوقات تنظيم الوقت، فتجنبه
- التسويف، وهذا يحدث لأن الشخص لا يدون ما يريد إنجاز، فيضيع بذلك لكثير من الواجبات
- مقاطعات، الآخرين، وإشغافهم، والتي قد لا تكون مهمة أو ملحة، عندئذ منهم بكرة لياقة



التسويق - وهو من أشد مضيعات الوقت التي تضعف بشكل رهيب في حسن إدراكنا للوقت. والتسويق في الحقيقة هو نتيجة مباشرة لعدم وضوح الهدف وهو بمثابة باب لكل مضيعات الوقت الأخرى

• الهاتف - وهو أحد مضيعات الوقت إذا أسيء استخدامه، خاصة وأنه هو الوحيد الذي به الحق في مقاطعتك بدون استئذان أو تأدب، ويعتبر مضيعاً للوقت إذ يستخدم بطريقة غير صحيحة فقط

• الاجتماعات - يفترض في الاجتماعات أن تكون معينة كبيراً على حل لعقبات ومشاركة الرأي إلا أنها قد تنقلب إلى مصيبة للوقت إذا لم تُدر بالشكل المطلوب

محادثات - وهي وبن كانت ضرورية إلا أنها إذا زادت عن الحد فربما مصيبة للوقت ويعد المحادثات تلك اللقاءات التي تحدث بشكل عارض وتستهلك وقتاً أكثر من ربع ساعة ومثال عليها ما يحدث بعد الانتهاء من الصلاة، أو في مطعم، الخيمة والتي كثير ما «ضيع الوقت فيها في الجدال غير المفيد» أو لعبة أو التمرير لقروص الإقلاق منها إلى الحد الأدنى حتى لا تصبح عادة لدى شخص

### سادساً، مهارة ترتيب الأولويات

يساعد مهارة وضع الأولويات في تنظيم الوقت بشكل فعال، حيث إنه من خلالها يمكن أن ننجز أعمالاً أساسية، ونهمل الأعمال الثانوية لوقت م، وبمعنى آخر نقوم بترتيب لأعمال من الأكثر أهمية إلى الأقل أهمية

إن هذه المهارة تتطلب تركيزاً للجهود، وهي عملية منظمة ومستمرة يمكن أن تصبح عادة لدى أي واحد منا، وحتى نقسم الوقت بشكل واضح دون نعطي شهقة ليومية رموز بحسب تدرجها في سلم الأولويات.

- لعمل الأساسي والمهام جدا ويرمز له بالرمز أ.
- العمل مهم ولكن أقل من سابقه في الأهمية ويرمز له بالرمز ب

- ذلك العمل الذي لا قيمة له ويرمز له بالرمز جـ

- نحن نرى يمكن وصفه بأنه نافع ومضيعة للوقت ليس إلا ويرمز له بالرمز دـ

وكن هذه الأعمال يمكن أن يوصف بأنها عاجلة فهناك عاجل أ، وعاجل ب، وعاجل ج، وعاجل د. ولقد وجد أن معظم الناس يضيعون جل أوقاتهم في الأعمال من نوع ج، د كل هذا لأن الأعمال من النوع ج، د أعمال محبة بنفس لأربابها هرباً من الالتزام والتعب وإن كانت ناعمة في حقيقتها

يجب أن لا تدفعنا الأعمال 'عاجلة' أو 'نافعة' عندما نضع أولوياتنا إلى تغيير هذه الأولويات، من يجب أن يكون واضحاً لدينا ما إذا كانت أعمالنا من 'نوع أ، ب، أو ج، د' فعلاً عندما نرى صفة ذلك نحاول أن نحصل إليه مهما كلفنا ذلك، لأنه مكسب الصفة 'مستعجل' أو 'نافع' قد يكون من النوع أ، ب فتجيب عليه وقد يكون من 'نوع د' - عندما يكون الرقم خطأ فلا يكون لعمرك أية فائدة.

مثال آخر من مكائنا. نجد الكثير من الملفات والأوراق عليها، وعلى حدها، 'وحدة' ثلاث أوراق قد كتبت عليها ملاحظات متنوعة كل هذه الأشياء تصب أيها 'مستعجلة' أي تادبك لأن تعمل شيئاً فوراً جابها وأصبح ما لم يمت ذلك من يعمل أكثر من الطلاب فالرغم من أن الأستاذ طلب منهم وجبت كل الامتدادات النهائية نجد الكثير منهم لا يعمل إلا قبل موعداً وقت قصير، وهذا يصيبه سوء وقد أضاعوا من أستاذهم لإنجازها، كما أن المواد التي يتم مذاكرتها، لا في الأسابيع الأخيرة من الدراسة ..

خلاصة القول بعد أن تضع أولوياتك حاول أن ترتب حساباً بأنها 'مستعجلة' أو 'نافعة' والى هذا الإحساس عن أي عمل نعتقد أنه نافع وليس فـا قيمة' أو 'مردود' قسم منطقة العمل إلى ثلاثة أقسام

- قسم (أ)، وهو أهم قسم وتوضع فيه الأشياء ذات القيمة العينية مثل مفكرتك اليومية وساعة المنبهات وغيرها من الأشياء التي تحتاجها باستمرار ولا دعي لأحد أن يزعجك من كرسيتك للحصول عليها أي أنه باستطاعتك الحصول عليها بعد ذلك فقط

- القسم (ب)، وتوضع فيه الأشياء الأقل حاجة والتي تحتاجها من وقت إلى آخر مثل التلعب والأشياء التي لا بد أن تقف أو تمد جسمك لتناولها
- القسم (ج)، وتوضع فيه الأشياء التي لا تستخدمها بكثرة ويلزم أن تمسح بها حتى لتناولها مثل الكتب وخلافه
- حاول أن تحدد في كل مرة ما هي الأشياء التي يجب وضعها في كل قسم فمثلاً لدراسة إذا كنت ممن يستخدمونها كثيراً ضعها في 'المطقة (أ)

اليوم = 86400 ثانية، لذا يكفي هذا الوقت بعض الساعات لإدارة المؤسسات الصغيرة، وأجبر بعض الأعمال البسيطة، الفرق يكمن في فعالية استغلال الوقت

إن فوائد تنظيم الوقت السليم فورية وكبيرة منها:

- تحقيق نتائج أفضل في العمل
- تحسين نوعية العمل
- زيادة سرعة إنجاز العمل
- لتخفيف من ضغط العمل
- تقبيل عدد الأخطاء الممكن ارتكابها
- زيادة المرتب.
- تعزيز الراحة في العمل
- تحسين نوعية الحياة غير العملية

#### ثامناً، مهارة التحصيل الدراسية



يحتاج لارشاد لعمل برنامج توجيه عملي خلال العام الدراسي، وكثير من المرشدين يعانون من مشكلات في وضع هذا البرنامج، فبعضهم يكرر انحصار نفس الطلبة وفي أمور متتالية، وبعضهم يشكو من أن الحصص لم تكن ممتعة وأن الطلبة لا يهتمون إلا بالتحصيل الدراسي التي

سيد كروها، كما تشكل المحرص الإرشادية عبئا على المرشد من حيث التحضير للحصة وتجميع اامادة العلمية وتنفيذ الحصة. وكثيرا ما يتحول دور المرشد في هذه المحرص من كونه مرشدا إلى كونه معلما يصرخ ويهدد ويحاول حسب نصف بكل لوسائل، لذا كان لزاما التطرق إلى مهارة يحتاجها المرشد التربوي حتى يستطيع أداء حصة بكل تشويق فيستفيد الطلبة ويستمتع هو شفيل هذه الحصة.

وحتى يتعلم المرشد هذه المهارة فإنه يحتاج إلى ما يلي:

- عمل برنامج خاص بمرسته يتضمن المواضيع المناسبة لكل صف من الصفوف، سواء في التوجيه الجمعي والنفهي حتى لا يكرر هذه اللواضيع

تعتمد حصص مسبقا على النموذج المرفق الذي سيتم عرصه لاحد ووصع هذا النموذج مع المادة العلمية المرفقة للحصة في ملف خاص

تقريبه اخصص بشكل جدي والاستفادة من الأخطاء المرتكبة داسمور ر داسمور عى تلافيها في المرات القادمة

مراعاة اختيار أساليب مناسبة للطلبة ومشوقة واستخدام وسائل تعليمية مناسبة، وعدم لاعتماد على التلقين، فهذه ليست محاضرة وإنما حصة إرشادية

بمقرص أن يشتمل برنامج التوجيه في المدرسة على مواضيع تشتمل العصب لشخصية مثلا كيف يبني هوية نجاح، التماؤل بالحياة، وكيف يتعامل مع صغوط الحياة في فراهقة وبعد التخرج، وكيف يتعامل مع تعبرات الحياة تقبلها، لقصص لاجتماعية مثلا كيف يكسب الآخرين اجتماعيا ويقيم علاقات جديدة، وكيف يطور علاقاته مع والديه ومعلميه، والمواضيع لمهية والخرفية مثلا كيف يتخذ قرارا مهنيا وكيف يتعرف على قدراته ومبونه والهر المطلوبة في سوق عمل المهني، و للمواضيع الأكاديمية مثلا كيف يدرس بشكل صحيح وينظم وقت وكبب يستعد للامتحان، كذلك قد تشمل المراسيع قضايا أخلاقية مثلا الصدق والأمانة و لثقافة والشجاعة والثقة بالذات . كما يفترض أن تشمل تعليم الطرب مهارات معبة مثلا مهارة قطع الشارع، مهارة القراءة بسرعة، مهارة حل لمشكلات، مهارة توكيد الذات

### نموذج بناء المحصة

حصة درس إرشادي / توجيهي.

المُرشد ..... الصف الخامس: ..... المدرسة: .....

موضوع المحصة: ..... عنوانها: .....

أهداف المحصة:

1. ....

2.

3. ....

مواد محصة

### الأنشطة والإجراءات

أولاً: نلجسها بحث تعطي ١٠ خمس دقائق لاختصار المحصة، وآخر عشر دقائق بمناقشة والتقييم، وحصل أن نحدد زمن معين مقترح وعلو شكل نقاط محددة

.....

### أسئلة المناقشة الشخصية

أولاً: أسئلة تتعلق بالملحة أنفسهم وكيف يتفكرون للموضوع ويتعاملون معه وكيف يؤثر عليهم، وحصل أن تكون بين 3-5 أسئلة )

### أسئلة مناقشة المحتوى

وهي أسئلة تنمى بالمادة التي يتم طرحها، أي أنها أسئلة نظرية وتفيد في حسن الاستيعاب للمادة، وحصل أن تكون بين 3-5 أسئلة )

### الإنهاء

(ويمكن أن يكون بعد تقديم الأنشطة والإجراءات وشرح الأسئلة وقد يكون بحصة أو جلستين عامتين عن الموضوع بحث تلخص هذا الرصة ولجمله بما هو مفيد وسهل تذكره)

### التقييم

(ويقوم المرشد بكتائته بعد أداء المحصة وينقسم إعطاء المرشد فكرة عن المستوى الذي تعلمه لطبية والأهداف التي تم تحقيقها، والاقتراحات للمحصة القادمة، المواقف التي وقعت في طريق تحقيق الأهداف، وكيف يمكن تجاوزها؟ وكيف كان تعاون الطلبة ومشاركاتهم في المحصة..

حصة مقترحة حسب النموذج السابق

أولاً: حتى تزيد من فعالية المناظرة

مدرس كيف تتخلص من تشتت الانتباه والسرمان؟ المدرسة الصف والشعبة.  
السابع.

رقم الحصة:

أهداف الحصة: نتيجة لهذا الدرس فمن المتوقع أن يحقق الطالب الأهداف التالية:

1. يذكر خمسة أمور تؤدي إلى تشتت الانتباه والسرمان

2. يذكر أربع طرق تقلل من تشتت الانتباه والسرمان

مواد: السبورة، أوراق

الأنشطة والإجراءات:

1. انبأ في البداية من متبهاً ومركزاً معي؟ من يستطيع أن يتابع كل ما أقوله؟ كم من الوقت نستطيع أن نبقى متبهين؟ ولماذا تشتت انتباه معظمنا خلال حصة؟ وهل أين يذهب فعتنا خلال ذلك ولماذا؟ وكيف يمكن أن نعود به للحصة وركز أكثر؟ وأنتج حواراً حول ذلك لتشويق الطلبة بموضوع الدرس وفهمهم للحصة لمدة خمس دقائق

2. أهرع بعدها الانتباه وهو الإصغاء إلى مثير معين لفترة زمنية. أما تشتت الانتباه فهو أن ينتقل الطالب من مهمة إلى أخرى دون إنهاء المهمة الأولى ويتغل كذئب من لعبة إلى أخرى أو من نشاط إلى آخر كما يمتاز الطالب هنا بإغصاة لأشياء ونسيان أماكن تواجدنا، وأعطي مثالاً على تشتت الانتباه كما يلي. عندما يبدأ المدرس بالشرح يكون أحد الطلبة متبهاً ويتابع ما يقوله المدرس ولكن بعد خمس دقائق مثلاً يبدأ بالتفكير بما سيتناول من طعام حد قليل أو بعلاقته مع أحد الطلبة أو بما يسمع من أصوات سيارات خارج المدرسة، اترك للطلبة فرصة لمدة دقيقة حتى يفكروا بما قيل وبقيسوا ذلك على أنفسهم.

- 3 كتب على لوح في الجهة اليمنى عنوان عوامل مؤثرة على الانتباه وأقول للطلبة:  
إن هاتك عوامل داخلية وخارجية تؤثر على الانتباه ومن المهم معرفتها من أجل تجنب المواقف بها، ثم استخدم مع الطلبة الحصف الذهني لكي يتوصلوا إلى تلك العوامل عن طريق إخبارهم بأن العوامل الخارجية تكون نتيجة البيئة وتؤثر على انتباههم وإن العوامل الداخلية تتعلق بالتركيب نفسه وتؤثر على انتباهه وفي الحصف الذهني أساعد الطلبة على إضافة عوامل أخرى لم يتم ذكرها (عوامل خارجية مثل شدة الضوضاء، جودة النوم، تغير المزاج، كثرة المشتتات، عوامل داخلية مثل خمول الحواسي والاجتماعي، التعب، القلق، عوامل نفسية، أحلام بظنة، تفكير مفرط كالآب أو الآخ)
- 4 أعطي الطلبة فرصة دقيقتين للتفكير بهذه العوامل وكيف أنها تساعد على تشتت الانتباه وأسمع منهم فيما إذا كانت هنالك عوامل أخرى يوجدون الإشارة إليها تؤثر عليهم وتشتت انتباههم
- 5 أقرر بقطعة: والآن وبعد أن عرفنا هذه العوامل هيا بنا نتعرف طرقاً تساعدنا على التركيز وتقليل التشتت في الانتباه. وأعطي الطلبة أوراقاً وأطلب من كل طالب يجلسان في مقعد واحد أن يكتبوا طريقة من الطرق على أوراق التي تساعدنا على التركيز وتقليل التشتت سواء في المدرسة أو في البيت عند الدراسة، وخلال عمل الطلبة أقوم بتشجيعهم عن طريق تذكيرهم بالخصائص السابقة والتشتت الذي حصل معهم وكيف استطاعوا التخلص منه، ثم أجمع الأوراق وأطلب من أحد الطلبة أن يخرج إلى السبورة ويكتب الطرق التي يمكن أن نطبق بشكل فعلي لتقليل التشتت، أضيف بعد انتهاء قراءة الأوراق طرق أخرى لم يذكرها الطلبة وأعطي بالذکر تقسيم المهمة إلى أقسام بسيطة، تعزيز الذات عند البدء بالمهمة وأثناءها، تقليل المشتتات، أن يتم الانتقال من مهمات سهلة إلى مهمات أكثر صعوبة، الحديث الإيجابي مع الذات، الجلوس بجانب طالب لا يشتت انتباهه. التدرج على مهارات الاتصال، والتمييز بين الشكل والخطبة بحيث يبقى انتباه الطالب محصوراً في الأشياء التي تتعلق بالدرس وهي محط لانتباه والتركيز أثناء شرح الدرس

6 أقوم بممارسة مهارات الاتصال مع أحد الطلبة لمدة دقيقتين حيث اطلب منه أن يتحدث وأعمل على الاستماع لما يقوله وأنتبه لتعبير وجهه ثم أقدم تعليقا لمدة ثلاث دقائق حول ما قمت به وكيف ساعدتني مهارات الانصب عسى لتركيز ومتابعة كل ما قاته واستيعابه

أسئلة مناقشة المحتوى:

- 1 ما هو الانتباه وتشتت الانتباه؟ طالبان
- 2 ما الفرق بين العوامل الداخلية والخارجية المؤثرة على الانتباه؟ طالبان
- 3 ما لدي يجعل الطلبة يسرحون وتشتت انتباههم في الحصة؟ طالبان
- 4 ما دودة مهارات الاتصال في التقليل من تشتت الانتباه؟ أربعة طلاب

أسئلة مناقشة الشخصية:

- 1 أعطي مواقف حياتية أو مدرسية تشتت بها انتباهك؟ طالبان
- 2 وضح كيف تنصرف عندما تشتت انتباهك في الحصة؟ أربعة طلاب
- 3 وضح كيف تنصرف عندما تشتت انتباهك في الامتحان أو عند كتابة موضوع بحث؟ طسان

الإنهاء

أقول معلية إن تشتت الانتباه عامل أساسي يعمل على إضعاف القدرة التحصيلية والإدخية. وفي هذه الحصة عملنا على معرفة أبرز العوامل المؤثرة في الانتباه وبرزت طرق لمساعدة على التخلص من هذا تشتت في الانتباه، لذا فإن دوركم من اليوم فصاعد سيكون في مراقبة الذات أثناء الحصص وعمل إشارة تساعد عسى لتركيز مثل تشبيك اليدين أو قول كلمة مسأركر وانتبه، وفي حالة شعر أحدكم بالتشتت فعليه أن ينفذ هذه الإشارة أو الكلمة، وأية ملاحظات خاصة أرجو مرجعني لتحدث بشكل منفرد



## التقييم

ما تم تجاربه والاحتياجات كانت هذه الحصة مفيدة كما اخبر بذلك الطلبة وقد لاحظت كثرة الأسئلة من الطلبة ولعل 'برزها' كيف يتصرف الطالب في حالة كانت لديه مشكل تؤثر على تركيزه، ما هي درجة الحرارة المناسبة للتركيز والانتباه؟ كم لاحظت، لتسجد على وجوه الطلبة ودمعتهم في متابعة الاستماع للحصة، وتم تحقيق لأهداف السابقة جميعها .

عوائق في الحصة لقد كانت الشاظات كثيرة وخاصة النشاط الذي اعطى به من لعل كتابة طرق لتساعد على الانتباه ولم أضع في الاعتبار الوقت الذي سأتقرب به لأوراق مدون لم أقرأ أوراق جميع الطلبة، كذلك كانت الأسئلة التي وجهها لطلبة كثيرة وسمعت الحصة ولم اجد على جميع الأسئلة .

توصيات إعطاء حصة عن تحسين الذاكرة لأن هنالك الكثير من الطلبة سألوا حول هذا الموضوع أثناء الشرح.

## المرجع لهذه الحصة

لنكرم، دائل (1993) تشخيص ضعف الانتباه عند أطفال المدرسة، لكرك، لأردن، جامعة مؤتة

## ثانياً حتى تزيد من فعالية المتكورة

لدرس، كيف تدرس اللغة الانجليزية؟ المدرسة : الصف والشعبة

## رقم الحصة

أهداف الحصة: نتيجة هذا الدرس فمن المتوقع أن يحقق الطالب الأهداف التالية:

1. يشرح لي ثلاث طرق تساعد في قراءة الانجليزي
2. يذكر ثلاث طرق خاطئة يستخدمها الطلبة عند قراءة الانجليزي.
3. يطبق مهارة الاستماع في الانجليزي على درس يعطى له
4. يذكر خطوات دراسة درس الانجليزي

مواد سيتم مشاركة معلم اللغة الإنجليزية في الحصة، السورة، كتاب اللغة الإنجليزية،  
نشرة إرشادية.

### الأنشطة والإجراءات:

1 أهدد لخصصة بالقول: لقد جماعي عدد من الطلبة يتساءلون حول كيفية مذاكرة مادة اللغة الإنجليزية، ومن خلال اطلاعي على نتائج الفصل الأول تبين انخفاض عام في المستوى بهذه المادة، وثاني هذه الحصة للتعرف على عرق أفضل تفهيد في تحسين استوى التحصيلي والنتائج لديكم، كما تأتي هذه الحصة بالتعاون مع مدرس اللغة الإنجليزية ولدي يسمى لزيادة المستوى التحصيلي لديكم

2 أقول لطلبة: إن مادة اللغة الإنجليزية هي مادة يمكن تعلمها بحيث تصبح مادة سهلة كفية المراد ولقد حدث دينا الحيف على تعلم لغات أخرى فيقول الرسول ﷺ (من عرف لغة قوم أمر شرهم)، وهالك طرق سهلة يمكن استخدامها لتعلم لغة الإنجليزية وجاءت هذه الحصة كحصة مشتركة مع مدرس اللغة الإنجليزية من أجل الحديث عن أبرز تلك الطرق

3 طلب من معلم اللغة الإنجليزية أن يختار درس يواجه به الطلبة صعوبة من أجل توضيح كيف يمكن أن يذاكره الطلبة كمثال على دراسة اللغة الإنجليزية، يتم من قراءة لمعني ثم التدرس ثم حل التمارين على القطعة ثم حل التمارين والتطبيقات، لغوية والإنشاء وأثناء ذلك أقوم بالاستماع إلى وجهات نظر طلبة وتعطرق، نبي يستخدمونها وتلخيص تلك الطرق المفيدة على السبورة بمساعدة مدرس.

4 طلب من معلم أن يتحدث عن كيفية الاستماع إلى اللغة الإنجليزية أثناء شرح للدرس وأهمية الاستماع وبعد ذلك يتم إخراج طالبين يتحدثن باللغة الإنجليزية ويستمع لبعضهما ويعلق المعلم على ذلك الاستماع وفوائده، ثم اطرح سؤالاً على الطلبة حول أبرز الطرق التي تعيق الاستماع باللغة الإنجليزية بشكل خاص

3. يتحدث معلم بعد ذلك عن كيفية كتابة مواضيع الإنشاء باللغة الإنجليزية وأثره في تطوير القدرة العلمية بهذه المادة، ودوري هنا هو طرح سؤال على الطلبة حول

لعلّوا أنّي تقف في طرفهم عند كتابة موضوع إنشاء وما الذي يقومون به للتخصيص من تلك العوائق .

6 أقول للطلبة: إما لا تقوم دائما بدراسة اللغة الانجليزية بطرق صحيحة، براهكم ما هي الطرق الخاطئة التي يمكن أن يستعملها الطلبة ولا تساعد على لتعلم؟ وطلب من المعلم أن يحكم على قائمة تلك الطرق مثلا إذا قال الطلبة أن استخدم نكورس طريقة خاطئة يتحدث الدرس حول قائمة وعيوب الكورس وكيف يمكن استخدامه بطريقة صحيحة .

7. أقول للطلبة لنفرضي أن أحدكم عاد إلى البيت ويريد أن يدرس ليوم هذه لمادة كيف يدرسها؟ واستمع إلى طالبين على الأقل.

8 أخيرا أوزع مشرة على الطلبة حول نصائح لدراسة اللغة الانجليزية ثم، عددده مع معلم اللغة الانجليزية.

أسئلة لمناقشة المحتوى:

- 1 ما قائمة تعلم اللغة الانجليزية؟ طالبان
- 2 حدد تختف دراسة اللغة الانجليزية عن المواد الأخرى ؟ ثلاثة طلاب
- 3 ما صعوبات كدسة موضوع إنشاء؟ طالبان متفقين
- 4 ما أهمية حفظ المعاني في تعلم اللغة الانجليزية؟ طالبان
- 5 ما أهمية لاتباء في الحصة على تعلم اللغة الانجليزية؟ طالبان
- 6 كيف يمكن أن تحفظ قواعد الانجليزية بسهولة؟ طالبان
- 7 ما هي أبرز الطرق الخاطئة لتعلم اللغة الانجليزية؟ خمسة طلاب

أسئلة لمناقشة الشخصية

• وضح أبرز الصعوبات الشخصية التي تواجهها عند دراسة اللغة الانجليزية ؟ أربعة طلبة

- 2 كيف تعمل على حل تلك الصعوبات ؟ نفس الطلبة الأربعة السابقين
- 3 كيف توزع وقتك بين دراسة الانجليزي وبقية المواد؟ طالبان

4 تحدث عن فوائد حققتها أو تتوقع أن تستفيد منها إذا تعلمت اللغة الإنجليزية؟  
ثلاثة طلبة

### الإنهاء

أقول لطلبة: لقد تعلمنا في هذه الحصة كيف ندرس اللغة الإنجليزية ونعرفنا على لأخطاء التي يقع فيها الطلبة عند دراسة اللغة الإنجليزية. كما قمنا بالحديث عن بعض المشاكل التي تواجه الطلبة، وقام المعلم مشكوراً بمساعدتنا في هذه الحصة والحديث عن أبرز الطرق التي يمكن استخدامها لحل تلك الصعوبات، في حالة وجه أي حاسب مشكلة محددة يمكنه العودة إلى المرشد أو المعلم .

### التقييم

لإيجابيات: لا شك في أن طلبة مدرستي يعانون من مشكلة في اللغة الإنجليزية وحتى أن كثيرين ممن يتركون الدراسة يعود سبب تركهم إلى عدم فهمهم في هذه المادة، فهم لا يجيدون القراءة ولا حتى الكتابة، لذلك جاءت هذه الحصة من أجل مساعدة الطلبة الذين يبدو عليهم اليأس من اللغة الإنجليزية فلا يشاركون أو يجوبون على الامتحان، فعلاً عندما اطلعت على نتائج الفصل الأول لاحظت أن ما يقارب من 30 ٪ من طلبة الصف الثامن لم يكتبوا سوى أسمائهم على الأوراق في مدة لسة للأمهيرة. وعتقد أن هذه الحصة جاءت لتحاول زرع الأمل لدى هذه وحاصة للطلبة الذين هجروا اللغة الإنجليزية، حاولت لذلك تحقيق الأهداف الثلاثة الأولى وتعيد لإجراءات المتعلقة بتلك الأهداف ولكن بوقت أطول

السيئات: لم أتمكن من تحقيق الهدف الرابع بسبب ضيق الوقت ونشغالي ولدرس بالإجابة على أسئلة الطلبة الكثيرة، كما أن هذه الحصة حظت لحاجة إلى حصص أخرى، كذلك من عجوب هذه الحصة أن مشاركات الطلبة انحصرت على مجموعة من الطلبة وهم المتوسطون والمتفوقون ولم يشارك الطلبة الضعاف وربما كان ذلك بسبب وجود الأستاذ أو بسبب ضعف وتدي دافعيتهم لدراسة المادة

التوصيات. بناء على رغبة الطلبة الذين عبروا عن حاجتهم لتعريف على طرق  
حديثة قد يقوموا بها وتؤثر على مذاكرتهم تم الاتفاق على إعطائهم حصّة أخرى  
حول هذا الموضوع

المرجع لهذه الحصّة

رونتري، ديريك (1986) تعلم كيف تقرأ، بيروت، لبنان، دار الكرمل للنشر والتوزيع،  
ترجمة: د. سمير أيوب

ثالثاً، حتى تزيد من فعالية المناهج

لدرس: كيف نستعد للامتحان؟ الدورة نصف والشعبة

رقم الحصّة

أهداف الحصّة نتيجة هذا الدرس فمن المتوقع أن يحقق الطالب الأهداف التالية

1. يذكر حصّة أمور قيد في الاستعداد للامتحان

2. يذكر حصّة يمكن عملها قبل الامتحان

3. يذكر حصّة أمور يمكن عملها في ليلة الامتحان

نموذج المسودة

الأنشطة والإجراءات:

1. أمهد بحصّة بالقول: كان يرى بامليون أنه من السهولة أن يخوض حرب ولكن من  
لصعوبة أن يتقدم لامتحان، ويتابع معظم الطلبة دراستهم ويواصلونها معهم وهم  
مشاركون في ذلك، ولكن عند الامتحان يرتبك بعض الطلبة ولا يستطيعون تقديم  
لامتحان بالشكل الصحيح ولذلك جاءت هذه الحصّة حتى تعلمكم مهارة يمكن  
من خلالها الاستعداد للامتحان بشكل أفضل

2. أقوم للطلبة الامتحانات الآن على الأبواب ولقد درستهم الدروس ويبقى أن  
نستعد للامتحانات بشكل منظم حتى يساعدكم ذلك على الإجابة دون فقدان  
لكثير من المعلومات، ولذا ستحدث اليوم عن ما انّذي يساعد في الاستعداد

للامتحانات؟ وما الذي يمكن عمله قبل موعد الامتحانات؟ وما لدي يمكن عمله في ليلة الامتحان؟

3. أقوم بالطلب من طالين مصوقين لديهم الرغبة في الحديث عن لطريقة لتي يستعدون بها للامتحان ويتم تقديم التغذية الراجعة على حريقتهم وشكرهم منطوع وللحديث أمام الطلبة

4. اكتب على السورة عنوان كيف تستعد للامتحان؟ وأورع مشرة على الطلبة تحدث صر نصائح تعبد في الاستعداد للامتحانات، وبعد قراءة لشرة اطلب من الطلبة التمعن في النقاط السابقة لمدة دقيقة ثم إضافة ما يرويه ماسد وستمع إلى وجهت نظر الطلبة حول نقاط جديدة

5. كتب على السورة عنوان ما يمكن عمله في ليلة الامتحان؟ وأقول إن هنالك بعض الطلبة لا يظلمون "وقاتهم في ليلة الامتحان ومع العلم أنهم ليلة مهمة لمحة الحسدية والنفسية إلا أن بعض الطلبة يجعلونها لمدراة وأحياسا معاه لصح دون إعطاء وقت للراحة أو النوم وكثير ما يؤدي ذلك إلى تقنق وسوتر وشعور بالاجهاد عند الامتحان واقسم السورة إلى قسمين قسم كتب عليه أمور تساعد في ليلة الامتحان. وقسم اكتب عليه أمور لا تساعد في ليلة الامتحان وستمع إلى ملاحظات الطلبة حول ذلك ويعنها يتم تلخيص اسرر لنفسه ستي ذكرها بعسة

6. اكتب على السورة عنوان ماذا تعمل قبل الامتحان (في الصباح)؟ وطلب من الطلبة لتعكير حول الأشياء التي يمكن عملها قبل الامتحان لمدة دقيقة ثم يتم الحديث، وتتم مناقشة الطلبة في هذه النقاط

7. اخرج طالين آخرين ليتحدثوا عن ما الذي تعلموه خلال الحصة؟ وكيف يمكن أن يستعدوا للامتحانات ويتم تقديم التغذية الراجعة لهما ؟

أسئلة مناقشة المحتوى:

1. لماذا يعتبر وضع الهدف خطوة مهمة في الاستعداد للامتحان؟ ثلاثة طسة

2. ما أهمية عمل حشبار اقتراضي في الاستعداد للامتحان؟ ثلاثة طسة

- 3 ماذا يمكن عمله في ليلة الامتحان؟ ستة طلاب
  - 4 ما الذي يمكن عمله قبل الذهاب للامتحان؟ ستة طلاب
- أسئلة المناقشة الشخصية

1. كيف ننظر إلى طريقة استمدادك للامتحان؟ ثلاثة طلاب
  2. سمي ممن تقوم به قبل الامتحان لتقليل القلق؟ ثلاثة طلاب.
  3. سمي عمل تقوم به في ليلة الامتحان لتقليل القلق؟ ثلاثة طلاب.
  4. ما هو رأيك الشخصي في المراجعة السريعة التي تسبق الامتحان؟ خمسة طلاب
- لإنهاء

أقول نقطة تناولوا في هذه الحصة بعض الطرق التي يمكن استخدامها لمساعدة في الاستعداد للامتحان والتي سيكون لها دور في تحقيق علامة أفضل وفي تحسين لائق والرضا بالأخبار الشخصي، كذلك تناولوا ما يمكن عمله في ليلة الامتحان. وفي صباح قبل الذهاب للامتحان وتحدث بعض الطلبة عن مخبراتهم لشخصية في هذا المجال

### التقييم

ما تم تحقيقه في هذه الحصة: لقد تم تحقيق الأهداف السابقة جميعها وتم قياسها من خلال طرح الطلبة الآخرين والحديث عن قائمتهم من الحصة ونقد كونه عملية في هذه الحصة متعاونين معي بدرجة كبيرة ومرت المشاركة وكبار هائل لكثير من الأسئلة التي طرحها الطلبة خلال الحصة من مثل كيف يمكن أن نستعد لرياضيات مع العلم أنه لا يوجد ملخصات أو ملاحظات؟ ماذا أفعل إذا كنت استعد للامتحان ولكن أشعر أنني غير متمكن من المادة بعد قراءتها وكذا أنني لا أحفظ منها شيئاً؟

أعزائي كثرة الأسئلة من الطلبة والتي استهلك الكثير من الوقت، كذلك خلال الحصة وجدت أنني بحاجة إلى عرض نموذج ومزي لطالب يستعد للامتحان ولشأنك التي يواجهها وكيف يعمل على التخلص منها ولعلي لو تحدثت عن خبرتي

شخصية لاستعداد انطوية بشكل أكثر ولكن لم انتبه إلى هذه النقطة كثيراً حيث  
 عطلة الذين تحدثوا عن حيرتهم الشخصية في الاستعداد للامتحان كانوا مثاليين ولم  
 اشعر بلدتهم على توصيل المعلومات

توصيات لقد طرح الطلبة سؤالاً حول ما يمكن عمله في الامتحان ولذلك  
 سأحدث لتعليق عن هذا الموضوع لاحقاً

### المرجع لهذه المحاضرة

باحث، إبراهيم (1986) مهارات الدراسة الجيدة عمان: الأردن. رسالة ماجستير،  
 جامعة الأردنية

### وأخيراً التوجيه النهائي

لدراس: سوق العمل المحلي والتشعب المدرسة الصف والشعبة

رقم الدرس التاريخ

أهداف المحاضرة يذكر المهنة التي تناسب التشعب الذي سيختار.

مودة: مشرة إرشادية، انبورة

### لإجراءات والأنشطة:

أشهد للمحاضرة كما ينبغي (أنتم الآن في الصف العاشر، حيث تقع عليكم مسؤولية  
 اختيار مجال من المجالات الأكاديمية أو المهنية (علمي، أدبي، صناعي، إدارة  
 معنوماتية، فني، تجاري، شرعي، زراعي، طباعي، مراكز مهنية)، وعندما  
 تختارون تخصصاً معيناً فإنكم بلا شك تسعون من وراء ذلك إلى إيجاد عمل أو  
 مهنة، حيث تعتبر المهنة المهدف النهائي الذي يبحث عنه الطالب عند تجهزه  
 لتشعب ما، وكما تعرفون من خلال الأقارب ووسائل الإعلام المختلفة فإن  
 هناك العديد من الأشخاص الذين توجهوا لتشعب ما ثم لدراسة مهنة معينة  
 سواء في كليات أو جامعات أو المراكز المهنية ولم يجدوا عملاً لسنوات، مما  
 اضطرهم لتغيير مجال الدراسة أو المهنة، أو للعمل في مجال بعيد عن مجالهم، أو  
 لا يشاركون عمل، ونتيجة لذلك فقد ظهرت البطالة وزادت، حصتنا اليوم



محدث حول بعض المهن المطلوبة في سوق العمل المحلي وثلاث غير المطلوبة، نرك المطلوبة دقيقتين لطرح الأسئلة حول ما قلته .

## 2. كتب للمعلومات التالية على السورة لناقشتها مع الطلبة

أ. يعمل في المجتمع الأردني في قطاع لإنتاج (زراعة، صناعة، تعدين) ما نسبته 25 / من إجمالي العمالة

ب. يعمل في الخدمات الحكومية نحو 35 / من إجمالي العمالة.

ج. زادت حديدا نسبة المشتغلين من المدارس في كليات المجتمع والجامعات وانخفض لمؤهل دون الثانوي.

د. مع السنوات يزداد الفائض من التخصصات النظرية والإنشائية في كمي من ستورين (كليات المجتمع، الجامعات) ونسبة العاطلين عن العمل حسب التخصصات كانت كما يلي ( علوم تجارية 20، ٩ /، علوم إنشائية 4، ٨، جلداء معلمين 14، علوم دية 10،4 /، علوم هندسية 8،9 )

هـ. ٩٩ / من العاطلين لمعلمين تعليما عاليا هم من حملة دبلوم كلية المجتمع، 3٠ / من حملة درجة البكالوريوس، 3 / ما بعد البكالوريوس

ذ. انقسم السورة إلى أربعة أقسام (علمي، أدبي، شرعي، معلوماتية)، ثم أوزع شرة، رشادة على الطلبة بعنوان التخصصات المطلوبة والمشيعة والراكدة، وتنقسم لشرة معلومات من ديوان الخدمة المدنية حول جميع التخصصات المشيعة والراكدة والمطلوبة سواء لحملة الدبلوم المتوسط أو البكالوريوس، وأفش هذه التخصصات مع الطلبة بحيث أقوم بربط الصرح بالتخصص الذي نشم مناقشته، وأقوم بكتابة ذلك على السورة

4. كتب على السورة المراكز المهنية، ثم أسأل الطلبة عن بعض المهن التي يمكن أن يعمل فيها المدارس في المراكز المهنية حسب معرفة الطلبة، أسجل تلك مهن على لسورة بعد مناقشة حولها. وأحث الطلبة على تقديرها والالتقاء لها لما لها من فائدة في المجتمع

### أسئلة مناقشة المحترفين:

1. وضح الفرق بين الدارس لمهنة دون مراعاة حاجة سوق العمل المحلي ولدرس لمهنة مع مراعاة لسوق العمل المحلي؟ أربعة طلاب
2. اذكر بعض المهن المطلوبة في سوق العمل المحلي، أربعة طلاب
3. اذكر منها مشبعة في سوق العمل المحلي؟ ثلاثة طلاب

### أسئلة المناقشة الشخصية:

1. ما حاجة سوق العمل المحلي للمهنة التي تريد دراستها؟ ثلاثة طلاب
2. بحثاً بعض الطلبة إلى اختيار دراسة مهنة وهم يعرفون مسبقاً بعدم حاجة المجتمع لها. رأيك لشخصي لماذا يتصرف بعض الطلبة كذلك؟ ثلاثة طلاب
3. وضح تجربة تعرض لها أحد المقربين لك باختيار دراسة مهنة ولم يجد عملاً بعد ذلك؟ ثلاثة طلاب

### الإنهاء

أقول لطلبة . (ندكرُوا أَن من العوامل المهمة المساعدة على اختيار تشعب دور آخر هي حاجة سوق العمل المحلي له، لذلك يجب مراعاة ذلك ويمكن جمع معلومات حول المهنة من محلات مختلفة للتأكد من حاجته المجتمع لها، ولعل من برر هذه المحاولات زيارة موقع العمل في المهنة والحديث مع العاملين بالهنة)

### التقييم

- لقد تم إعطاء خمس حصص لطلبة المدرسة حول هذا الموضوع، وبشكل عام أشر لعدة خلال الحصص إلى الشعبات التي سيختارونها والمهن المتوقع العمل فيها بعد الدراسة.
- كان هناك تفاعل وتجاوب من جميع الطلبة، وظهر ذلك من خلال الأسئلة المتعددة التي وجهها الطلبة لي
- عبر لطلبة عن حاجتهم لثل هذه التخصصات وخصوصاً لعدم وجود أية توجيه أو توجيه في المدرسة لعدم وجود مدرسة.

كان هدفي من هذه الحصة تقديم معلومات مختلفة للطلبة حول المهنة المطلوبة في المجتمع الأردني والعربي.

- في المرة القادمة سأقوم بعمل نشرة إرشادية للمهنة المطلوبة بعد دراسة في مراكز المهنة لتوزيعها على الطلبة عند تقديم هذه الحصة

خامساً: توجيه جمعي - اجتماعي

لدرس كيف تتعامل مع الآخرين؟ المدرسة الصف والشعبة.

رقم الحصة: التاريخ

أهداف الحصة: يميز بين السلوك المقبول وغير المقبول عند تعامله مع الآخرين (أمطت هذه الحصة بعد زيادة مشاكل طلبة الصف، وطلب المدير وبعض المعلمين أن يتحدث المرشد مع الطلبة حول علاقاتهم معه، حيث وصف المدير والمعلمون هؤلاء الطلبة في الصف بالعدوانيين)

أموال قصاصات ورق / حواجز مختلفة / الصورة

لإجراءات والأنشطة:

1. أرحب بجلوسي مع الطلبة، أسأل الطلبة عن أحوالهم، وأجري حوار عام حول أمور حديثة لنحيف تؤثر الطلبة
2. أقول بعبارة (هذه الحصة ستعبد مع أتعابا ممتعة، أريد منكم مشاركة في هذه الألعاب، وبمس الوقت لتعبير عما يجول في خاطر كل منهم بعد الاستدلال، ولتتم على ذلك)
3. سأب الطلبة: (أي نوع من الألعاب تتوقعون أننا سنلعبها اليوم؟ استمع لطلبة، ومن عصفاً ذهني حتى أصل مع الطلبة إلى أن الألعاب هي عبارة عن تيس بسيطة سلبها هنا ويمدنا في حياتنا اليومية. ويتعلق علاقة الطلبة معاً، وطرح سؤال ما فائدة إقامة علاقة مع الآخرين؟)
4. أقول لطلبة (لدي مجموعة أوراق مطوية تتضمن أسئلة معينة، أريد منكم اختيار إحدى هذه الأوراق وقراءة السؤال، ومن ثم الإجابة على ما يطرحه السؤال في

لورقة، وفي بعض الأوراق توجد ملاحظة تتضمن سحب جائزة عند لإجابة على السؤال، وتتطلب الإجابة في معظم الأسئلة تمثيل الموقف الذي سأطرحه وله علاقة بالسؤال).

5 بدأ بالسماح للطلبة بالخروج واحتمار الأسئلة وتمثيل الموقف كـ طرحه، والأسئلة هي:

الرقم	السؤال	الموقف
1	أنا زميلك، إياها تلك موهبة ولم يحضر كيف تتصرف؟	مؤنيان (أحدهما يمثل الذي أعطى الموقف، والآخر الذي أعطى)
2	أشعرت أن أحد زملائك يكذب، حدث كيف تتصرف؟	طالبان (يمثل أحدهما الطالب، سدي يكذب والآخر الذي يكذب عليه)
3	أنا زميل لك يستهزئ بزميل آخر حسب فقره مثلاً، كيف تساعد على عدم تكرار سلوكه؟	طالب واحد يشرح إلى العارضة، سدي يقوم به عندما يسمع هذا التصرف، ويتم كتابة العارضة لحادثة على السبورة
4	ما الذي تقوم به لو شتمت عاقب؟	يمثل الطالبان الموقف بحيث يعترض ستم دون التلقية، ويبرر الطالب الموقوف التصرف سدي يقوم به عند سماعه للشتم
5	كيف أحل مشكلتي مع زملائي؟	يذكر الطالب الأعمال التي يقوم بها حل مشكلاته ويتم مناقشتها مع المجموعة، وكتابة أعمال جديدة مقبولة، ويتم كتابتها على السبورة
6	شاهدت زميلاً لك يحاول أن يهزئ بزميل، كيف تتصرف؟	يمثل الموقفين طالبان، أحدهما الذي يشهد الموقف والآخر الذي يحاول هزئ زملائه، ويعمل على تصحيحه بطريقة لطيفة دون الدخول معه في شجار
7	رفض زميلك اللعب معك، فأتيت بك تلعب باللعبة، كيف تتصرف معه؟	يمثل الموقف طالبان أو أكثر، يشرح أحدهما عن طلبه من الآخر اللعب، فيقوم الآخر برفض الطلب، ويشرح تفضي حول ذلك.
8	ودت زميلك في المنزل، كيف تتصرف معه؟	يمثل الموقف طالبان، أحدهما الزائر والآخر المضيف، حيث يمثل الزائر من لحظة دخوله إلى البيت إلى الخروج

## أسئلة مناقشة المحتوى.

- 1 ما فائدة إقامة علاقة مع الآخرين؟ ثلاثة طلاب
- 2 لماذا تعتبر تصرفات بعض الطلبة مضايقة للآخرين؟ ثلاثة طلاب.
- 3 ما أهمية الالتزام بالموعد؟ طالبان
- 4 لماذا يعتبر الصدق منجاة للشخص؟ طالبان

## أسئلة المناقشة الشخصية:

- 1 كيف تتصرف في المواقف التالية: عرقلة زميلك لك، صراخ وشنم من زميلك، رفض زميلك لمعجب منك، رفض مساعدتك في الامتحان، استهزاء زميلك منك؟ كن موقف بحيث عنه طالبان
- 2 كيف تحب أن يتصرف الطالب الذي يزورك في المنزل؟ ثلاثة طلاب
- 3 كيف تحل مشكلاتك مع زملائك؟ ثلاثة طلاب
- 4 ما شيء لذي تعلمته في هذه الحصة حول تعاملك مع أصدقائك؟ ثلاثة طلاب

## الإنهاء

لا يستطيع الاستثناء عن علاقاتنا مع الآخرين فنحن جزء من مجتمع. وفي حياة قام الآخرون بمصائبنا فهناك أكثر من طريقة للتعامل معهم، بعضها تعتبر طرقاً مقبولة وبعضها يعتبر غير مقبول، فمن الطرق غير المقبولة التي يمارسها بعض الطلبة استخدام الشتم، أو الصراخ، ومن الطرق المقبولة: الحديث مع الشخص ومناقشته في الموقف، الذي صدر به، وإبلاغه. وفي حالة قام بالمضايقة المستمرة فيمكن تقديم شكوى بحقه لبري الصنف).

## التقييم

- كان عدد لطبة 45، تعاملت معهم بكل هدوء، حاولت أن أدم لمؤدج متعاون وهددك ومتفاهلاً ومشجماً لكي يقلد الطلاب، وكنت صبوراً جداً مع الطلاب
- كنت أشبه الموقف بشكل خاطئ في البداية ثم بشكل صحيح، وفي بعض المواقف فما يكرر تمثيلها أكثر من مرة، ومن أكثر من طالب سبب كثرة

الطلاب الذين يودون المشاركة والتفاعل في الحصة، ولقد شارك في هذه الحصة جميع طلاب، وحصلوا جميعهم على جوائز وهي عبارة عن أقلام رصاص، وتمت بمراعاة أن يحصل كل طالب على قلم

8. حضر الحصة معلم من المدرسة، وكان دوره انجائيا حيث صعد للطلاب الذين يتصرفون بشكل انجائي، وعبر عن سروره لتصرفاتهم .

9. بعد الحصة قابلني معلمو المدرسة وتعرفوا على عمل المرشد التربوي بشكل أكثر

### تاسعاً: مهارة التحدث بالمصطلحات الأجنبية المناسبة

يجب المرشد لاستخدام مصطلحات تناسب الموقف الذي يتعامل معه، وبحاجة إلى احتياط مع ولي الأمر والمعلم والدير أسمى لطالب هذه المصطلحات، كما يحتاج إلى قراءة بعض التعاريف التي تصله من قبل الجهات المتخصصة لمحتفه وباللغة الانجليزية و لحمل على تفسير معناها بالشكل الصحيح، بمعنى أن المرشد لا يستعمل عن استخدام المصطلحات بما يناسب الموقف دون المبالغة في استخدامها، مع عدم أن مصطلحات التي قد يحتاجها المرشد تتراوح بين 300 400 مصطلح تم حيار أكثر من 100 منها لتساعد المرشد في التفاعل مع مشكلات المرشد بما يناسبه

وفيما يلي استعراض لهذه المصطلحات:

# أهم المصطلحات الأجنبية المستخدمة في الإرشاد

الرقم	المصطلح بالعربي	المصطلح بالانجليزي
1	تطوير برامج تربوية فردية	Individualized Education Programs
2	صعوبات التعلم	Learning Disabilities
3	الصرع	Epilepsy
4	لتشخيصي	Diagnostic
5	الموهبة	Talent
6	التعوق	Giftedness
7	الاضطرابات السلوكية	Behavior Disorders
8	استشارات في تربية الأطفال	Counseling services to children education
9	الخدمات الاستشارية	Counselative Services
10	دراسات الحالة	Case Study
11	درجة الذكاء	Q
12	الوقاية	Prevention
13	الاتصال	Communication
14	تعديل السلوك	Behavior Modification
15	نموذج	Modeling
16	التعزيز	Reinforcement
17	العقاب	Punishment
18	الإطفاء	Extinction
19	التصحيح الذاتي	Over correction
20	الإقصاء عن التعزيز الاجتماعي	Time Out
21	تشكيل	Shaping
22	تشغيل	Chaining

الرقم	المصطلح بالعربي	المصطلح بالانجليزي
23	لا انتباه	Anterious
24	تقييم الذات	Self Evaluation
25	ملاحظة	Observation
26	السلوك الاجتماعي	Social behavior
27	مقياس نفسي	Psychological Scale
28	معرض نفسي	Stress
29	حمية زائدة	Overprotection
30	الشخصية	Personality
31	القدرة	Ability
32	سلوك شاذ	Abnormal behavior
33	التحصيل والالتحاق	Accomplishment
34	العمر التحصيلي	Accomplishment Age
35	لواظ	Adaptivity
36	العدول	Adaptation
37	مصادد للمجتمع	Adaptation
38	الطموع	Aspiration
39	صورة الجسم	Body Image
40	سعة طاقة	Capacity
41	صراع	Conflict
42	ضمير	Conscience
43	حب استطلاع	Curiosity
44	حلم يقظة	Daydream
45	حين دفاعية	Defense Mechanisms
46	مكتئب	Depressed



الترقيم	المصطلح بالبري	المصطلح بالانجليري
47	مرآجل النمو	Developmental Phases
48	أبلد انفعالي	Emotional Disorder
49	أبول لا إرءي	Enuresis
50	علاج أسري	Family Therapy
51	أشع ؤ بوبه	Eit
52	ممس الأصبع	Finger Sucking
53	فكرة ثالثة	Fixation
54	أفسان	Forgotting
55	إحباط	Frustration
56	عامة	Tabrit
57	أأير الحالة	Halo Effect
58	أببب عبرية	Heterosexuality
59	أوبم المرض	Hypochondria
60	أأنا أأببب	Idol Ego
61	عبر بأصح	Imitative
62	مأبله شععبية	Imitation
63	لا مأقول ولا مأقبي	Impulse
64	أرببب الحياة	Life History
65	أوبه أوافق	Malad Adjustment
66	أببببب	Masturbation
67	أببب عأببب	Mental Age
68	أوبه أأبببب أو أوبه أأبببب	Misbehavior
69	أأبببببب	Over-Correction
70	أعلاج أأبببببب	Rational Emotive Therapy

الترقيم	المصطلح بالعربي	المصطلح بالانجليزي
71	كبت الغناه	Scapagnal Personality
72	فصام	Schizophrania
73	مفهوم الذات	Self Concept
74	تقدير الذات	Self Esteem
75	رلة لسان	Split Language
76	لمساة الاجتماعية	Social Function
77	عظم الحياة	Style of Life
78	رشاد مهني	Vocational Counseling
79	لامسة غشاء	Relaxation
80	الاعتراف بالذات	Self Respect
81	البؤس	Deprecy
82	التعصب	Fanatism
83	النمى الاجتماعي	Social Change
84	التنازل	Apologism
85	تأكيد الذات	Self Assertion
86	الذاكرة	Memory
87	الرهاب	Phobia
88	الصداقة	Friendship
89	صبيح اللسان	Brown Washing
90	المصعب	Anger
91	الميرة	Jealousy
92	النقد الذاتي	Self Criticism
93	الفرية	Idiosyncrasy
94	الحجل	Shame

الترقيم	المصطلح بالعربي	المصطلح بالانجليزي
95	الانتماء	Affiliation
96	الزيتار	Altruism
97	صنع القرار	Decision-Making
98	مشاركة الوجدانية	Empathy
99	الأمل	Hope
100	لداعة	Harsh
101	شوق	Inclinations
102	أية	Insights
103	قرب الانكساف	Life-Feeling
104	الندعية	Motivation
105	الوساوس	Obsessions
106	العناد	Obstinacy
107	المشكلة	Problem
108	الكبت	Repression
109	مسؤولية	Responsibility
110	تحقيق الذات	Self-actualization
111	الحساسية	Sensitization
112	لمهارة	Skill
113	لمراهق	Adolescent

### عاشرة مهارات تقييم العمل الإرشادي

لا بد للمرشد بعد القيام بالعمل الإرشادي من القيام بامتلاك القدرة على تقييم عمله، من أجل تصويبه في المرات القادمة، وللمساعدة بما لاحظته المرشد من عيوب في عمله مع المسترشد.

فالتقييم أمر حيوي، يبقى التنظيم في تقدم ويمتعه من التحليل لأعمى، وهو عبارة عن إيجاد أجوبة أمية وموضوعية. ويستخدم التقييم (للحكم على موقعه بما فيها لأكثر وأبرامح والمشاريع والأهداف) وهذه الأحكام يجب أن تكون مبنية على دليل موضوعي ونظامي. والتقييم الصحيح يواجه المرشدين بواقعهم لأنهم العاديون الذين يفكرون، ويتعلمون لأي حدث يطور ثقافتهم وعملهم. ويميزن لتقييم يضع في حسابه أولئك الذين ينشطون للمرحلة المقبلة وبوسائل متواضعة لكي تنصرف وترفع عن موزن أنيمت في أماكن شتى تتطلب خبرات أعلى.

كما أن لتقييم الحسن يكون بالتعاون مع فريق وتقسيم العمل والذي من شأنه حصص لأعضاء في الفريق على مستوى أعلى ورغبة أقوى للعمل، وهذا أفضل من أن تقدم هم لأو مر من سلطة عليا حيث لا تتحقق لهم المشاركة بالمسؤولية وتعميم مبدأ يأخذ بالاعتبار جميع الاحتمالات، ومن الضروري أن يتحلى بكل ما يوصف بالمشاطات ويضمن التقييم، وعليه فيكون الوسيط لأحيا والعلاقات بين جميع الأفراد صريحة وتقييم عبارة عن عمية مستمرة. وليس من المصلحة أن يتأخر تقسيم حتى تصبح مشكلة كي لا يتعاطم الروتين ويسود القشل. وقد تستخدم طرق تقييم مختلفة في مر حل مشابه ولكن يبقى التقييم مستمرا

كما أن التقييم المؤثر يتبنى الصراحة والطروحات السليمة. إذ فالتقييم نقد وتشخيص مستمر في ضوء ما يستجد من خبرات ومعلومات ويقود لتقييم بل عمل. وهدف لأول منه هو توضيح لأبرامح وأنشطات والأهداف من حيث ارتباطها بواقع الأفراد والجماعة.

#### طرق التقييم

- لا توجد قواعد صلبة أو سريعة في التقييم. فمقاييس التقييم تكون من البساطة إذ كان المفترض هنا في إجرائها هو مقارنة الأرقام إحصائية، فمثلا:
1. عدد الذين شاركوا في العمل الإرشادي.
  2. مجموع امتانح التي حصلت.
  3. الملاحظات التي قدمها المحيطون بالفرد سواء كانت إيجابية وسلبية

1. ولكن لتفسيح سيكون صعبا في ما يخص الأمور التي يصعب قياسها وعلى سبيل مثال.  
إد أردن قياس مدى رضا المسترشدين عن برنامج إرشادي، سياسة معينة، أو  
منهج إرشادي متبع
2. ما هو تفكير المسترشد حيال المرشد ومشاكله وهل هو على استعداد وحماسة  
للتغيير



## المراجع

- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف، 2011، علم النفس الانساني، الأردن، دار  
لمسيرة للنشر والتوزيع.
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف، 2011، العملية الإرشادية، الأردن، دار  
لمسيرة والنشر والتوزيع
- إبراهيم، عبد السار، 1994، العلاج السلوكي المعرفي الحديث، مصر، دار  
لمصر للنشر والتوزيع
- أبو عطفة، سهام، 2007، مبادئ الإرشاد النفسي، الأردن، دار الفكر للنشر  
والتوزيع
- أيرسوغ وديلاتي، 1994، عملية الإرشاد النفسي، سوريا، ترجمة عسي سعد  
وعبدان الأحمد، جامعة دمشق.
- برونسكي، أ ف وباروشسكي، م. ج، 1996، معجم علم النفس المعاصر،  
ترجمه حمدي عبد الجواد وعبد السلام زعنوان، مصر، دار العلم الجديد
- بريسي، عبد الله من عبد الرحمن، 1999، الإبداع بجنب الأزمات، رؤية جديدة  
في إدارة الأزمات، بيت الأفكار الدولية
- لشكري، محمد، 2002، أفاق بلا حدود، سورية، بحث في هندسة لنفس  
الإنسانية، الملتقى للنشر والتوزيع
- حسين، مه عبد العظيم، 2004، الإرشاد النفسي النظرية التطبيق التكنولوجية،  
الأردن، دار الفكر

- لحلف، محمد محمود، 2010، الألعاب الترويية وتقنيات إنتاجها سيكولوجيا وتعليميا وعمليا، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع
- الحبيب، جمال، 2010، تعديل السلوك الإنساني، دار الفكر
- طوافد، عبد الفتاح، 2003، برامج الإرشاد والعلاج الجماعي، الأردن، دار المستقبل للنشر والتوزيع.
- مدحيم، عبد العزيز وآخرون، 1993، العلاج السلوكي للطفل وأساليبه ونماذج من حالاته، مجلة علم النفس، الكويت
- ديفير، مارثا وإيشيلمان، إليزابيث روشز و ماكاي، ماثيو 2004، تدريبات الاسترخاء والتحرر من التوتر، السعودية، مكتبة جرير، ط5
- برهري، سعيد بن سعد، كتابة التقرير النفسي موقع الاستشارات النفسية الاجتماعية [www.dr-omar.com](http://www.dr-omar.com)
- سرحان، محمود قطام 2000، مهارات الاتصال، الأردن، وزارة شتد والريضة
- سعد، محمد أحمد إبراهيم 2005، العملية الإرشادية مصر، دار لكتب الحديث
- لسد، سعد، محمد إبراهيم، 2003، أساليب في الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- لشناوي، محمد محروس، 1996، العملية الإرشادية، مصر، دار غريب.
- مه، مرج عبد القادر وأبو النيل، محمود السيد وفندبل، شاكر عطية ومحمد، حسين عبد القادر معجم علم النفس والتحليل النفسي، لبنان، دار شهضة لعربية للطباعة والنشر.
- عبد نجيد، جبل طارق، 2005، لعب الأطفال من الحفامات البيئية، الأردن، دار صند.



عمر، محمد ماهر محمود، 1992، *المقابلة في الإرشاد والعلاج النفسي*، مصر، دار المعرفة الجامعية، ط2

- عمر، محمد ماهر محمود، 1984، *الإرشاد النفسي المدرسي*، السعودية، جامعة الملك سعود.

- كلارك، هيري، 1992، *كيف تقرأ أفكار الآخرين من خلال حركاتهم؟*، الأردن، دار القلم، ترجمة لينا زينة

- عمدة، فهد مصطفى، 2005، *المهارات الحياتية في المدرسة الثانوية والطريق إلى صناعة الشخصية المعاصرة*.

معالي، إبراهيم باحس، 2003، *أثر التحصين ضد التوتر والتدريب على حل المشكلات في خفض الضغوطات النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى سر ذوي الاحتياجات الخاصة*، رسالة دكتوراه غير منشورة

مقصادي، يوسف، 2003، *دراسة فاعلية استراتيجيات العلاج بالنمب والتدريب التوكيدي في خفض القلق وخفض التعرض للإساءة وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأطفال المساء إليهم*،

لنوع، حي، أحمد حوشيد، 1990، *مفاهيم في الفلسفة والاجتماع*، 'لغزق، دار لشؤون الثقافية العامة

يونسيف، دليل مهارات الحياة الأساسية للشباب، معهد الملكة زين الشرف لتنموي

- اليونسيف، دليل مهارات الحياة الأساسية للشباب، معهد الملكة زين الشرف لتنموي.

Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychology*, 2001, Brooks/Cole publishing com N. Y

- Cormier, S & Nunnis, P. *Interviewing and Change Strategies for Helpers*, 2003, Brooks/Cole

- Cormier, W & Cormier I.S. *Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental skills And Cognitive Behavioral Interventions*, 200. Brooks/Cole, Pacific Grove, CA, 2<sup>nd</sup> Ed

- Egan, G. **The Skilled Helper**, 1998, Brooks/Cole, 5<sup>th</sup> Ed
- Jvey, A. E. **Intentional Interviewing & Counseling**, 2003, Pacific Grove, CA: Brooks/Cole, 4<sup>th</sup> Ed
- Kralovich, T. & Morris, R. **The Practice of Child Therapy**, 1992
  - Patterson, C. **Theories of counseling and psychotherapy**, 1986, Harper and Row, N. Y.
  - Pergamon Dryden, W. & Yankura J. **Counseling Individuals**, 1994, Writings, London.
  - Powell, Trevor **Free Yourself from Harmfully Stress**, 1997, Dorling Kindersley
  - Rimm, Masters. **Behavior Modification for counseling centers**, 1979 a guide to program development: American Personnel & Guidance Association.
  - Shelton J. **Behavior Modification for Counseling Centers**, 1976.
  - Shilling, Pernechyes on counseling Theories, 1984, Prentice Hall, Englewood, N. J.
  - Wolpe, I. **The Practice of Behavior Therapy**, 1982, Pergamon Press Inc







# المهارات الارشادية

Counseling Skills



Bibliothèque Al-Manhal



4213035



9 789957 406463



دار  
المسيرة

للنشر والتوزيع والطباعة

[www.massira.jo](http://www.massira.jo)



